

手良地区講演会のお知らせ

運動とパフォーマンス向上のための 休養 ～超回復～

2026年 **11月13日** (金)

時間 11:10～12:20
(開場 11:00)

会場 手良小学校体育館



講演 内容

- ・実習 みんなでリズムジャンプ♪
- ・講習 運動と休養について
- ・テスト〇×ゲーム

練習だけがパフォーマンス向上じゃない！？
運動も勉強も、健康な状態でこそ実力が発揮
される。分かっているけど、意外と知らない
『休養』の取り方や『超回復』について学び
ましょう。

講師

山岸 和成（かず先生）

(一社) 伊那市総合型スポーツクラブ
クラブマネージャー

学生時代はアスレティックリハビリテーシ
ョン（スポーツ選手のリハビリテーション
や競技 復帰支援、ケガの予防など）を専
攻し、在学 中には神奈川大学サッカー部
に帯同して実 践的な経験を積む。現在は幼
児体育を中心に、保育園巡回指導や手良
公民館「おいで 塾」の講師を務めるな
ど、地域のスポーツ振 興に携わっている。

主催者・お問い合わせ先

手良地区活性化促進協議会
手良地区育成会
手良公民館
手良小学校PTA



0265-72-2756

<http://www.ina-ngn.ed.jp/~terasyo/?>

