

# フィジカルトレーニング講演

日 時 平成 30 年 9 月 30 日 (日)  
午後 7 時～ (開場 6 時 30 分～)

会 場 たましん RISURU ホール  
(立川市市民会館) 大ホール

対 象 スポーツトレーニングに興味のある方 (中高生  
及び保護者も可) 【定員 1200 名】

申し込み FAX (様式は立川市体育協会ホームページより  
ダウンロード) で 8 月 1 日より受付。  
※先着順。定員オーバー及び締切日前でも定員に達し  
た場合のみ、ご連絡の上お断りする場合があります。  
※団体に所属している方は、団体ごとに申し込みをお  
願います。

講 師 中野ジェームズ修一

PIT 認定プロフェッショナルフィジカルトレーナー  
スポーツモチベーション CLUB100 最高技術責任者  
米国スポーツ医学会認定 運動生理学士 (ACSM/EP-C)



フィジカルトレーニングにおいて必ず守らなければならない「原則」というものがあります。

この原則に則ったメニューであれば必ず結果に結びつきます。

雑誌や書籍に載っているトレーニング、人がやっているトレーニング、それらをマネするだけでは決して  
体は強くなりません。すべての原則を考慮したメニューを作るために最低限必要な情報を整理してお伝え  
します。

主 催 (特非)立川市体育協会/東京都/(公財)東京都体育協会

後 援 立川市/立川市教育委員会/(公財)立川市地域文化振興財団/立川商工会議所/多摩信用金庫  
(公社)立川青年会議所/(株)立飛ホールディングス/(株)ジェイコム多摩/(株)壽屋/(株)いなげや  
(一社)多摩スポーツクラブ/トヨタアルバルク東京(株)/東京女子体育大学/昭和第一学園高等学校  
立川市自治会連合会/シンコースポーツ(株)/武蔵野市体育協会/昭島市体育協会/国立市体育協会  
(特非)東大和市体育協会/武蔵村山市体育協会

協 賛 (宗)真如苑

<http://www.t-taikyo.jp/>

問い合わせ (特非) 立川市体育協会事務局 042-534-1483  
申込先 FAX 042-537-8033



\*お知らせ\*

泉市民体育館  
まつり  
開催

10/8  
9:30~  
(体育の日)

※ボルダリング体験や  
各種スポーツの無料体験を実施



参加無料