

## 競技力向上のための体の使い方 ～姿勢1つでパフォーマンスは大きく変わる～

主催 特定非営利活動法人芦屋市スポーツ協会

後援 公益財団法人兵庫県スポーツ協会

### 内 容

理想の動きと実際の動きのズレを認識し、能力を最大限に発揮するための体の使い方について解説します（実技が中心となります）。

### 受 講 案 内

- ◇ 日 時 令和8年2月28日（土）15：20～17：30（受付15：10～）
- ◇ 会 場 シンコースポーツ体育館・青少年センター  
（芦屋市立体育館・青少年センター）（芦屋市川西町15番3号）  
競技場2
- ◇ 持ち物 運動ができる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物
- ◇ 受講料 500円（税込） \*当日現金にてお支払いください。
- ◇ お申込 「令和7年度 競技力向上講習会申込書」にてお申込みください。  
\*電子メールで下記アドレス宛にお送りください。  
desk@ashi-taikyo.jp.org  
\*申込書は当協会ホームページ「協会のページ」から  
ダウンロードしてください。  
\*2月25日（水）必着でお願いいたします。  
\*タイトルには「競技力向上研修会申込」とお書きください。  
\*申込書には「参加される方全員のお名前」をお書きください。



### 講 師 紹 介

三木 健嗣（みき たけし）

中学1年から陸上競技を始め、今も現役選手として競技会に出場。

大学在学時からスポーツコーチとして小中学生を中心に速く走るためのポイントを指導。

現在は中学高校の体育教員、陸上クラブのコーチ、スポーツ全般に取り組むクラブのコーチ、さらには陸上競技会の審判員として、運動・スポーツに幅広く携わっている。

○主な指導歴

かけっこ「走り方」コーチ、個別指導（陸上競技、水泳、縄跳び、鉄棒、跳箱、マット運動など）、  
スポーツクラブ21YAMATE エンジョイSPORTSコーチ

○保有資格・免許

日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ、日本陸上競技連盟公認審判員、  
日本スポーツ協会公認陸上競技コーチ、日本スポーツ協会公認水泳コーチ、  
中学校高等学校教諭保健体育専修免許、上級救命講習修了

