

令和 2 年度 オンライン講習会実施要項  
PART 4 『トレーニング』

- 1 開催日：7月12日（日）10：00～11：00
- 2 目的：新型コロナウイルス感染症対策のため夏季合同練習会中止による代替企画  
「チアリーディングに必要な筋力を鍛えるお家トレーニング」
- 3 内容 講師による Zoom でのオンライントレーニング講習  
講師：丸山 ゆかり  
日本体育大学卒業後、私学体育教諭 10 年間を経てチアリーディングなどのスポーツ競技者が健康増進、減量、筋力アップなど様々な分野で健康的に活躍、活動していけるようなサポートができるトレーナーを目指し、鍼灸師の国家資格を取得。  
トレーナ歴 ・アルティメットチーム（全日本大会 第 2 位）  
・ホノルルマラソン  
・現在 チアリーディングチーム多数のチームトレーナとして活躍
- 4 参加資格 本専門部加盟校の生徒および顧問・外部指導員  
(生徒のみの参加も可)
- 5 参加費 無料
- 6 定員 75名（応募多数の場合は抽選）
- 7 申し込み ①学校名 ②チーム名 ③参加者氏名 ④合計人数 ⑤顧問名  
をメールまたは電話でお申し込みください。（生徒からの申し込みも可）  
参加者決定後に詳細を連絡します。
- 8 申込期間 6月18日（木）～6月27日（土）
- 9 申し込み先 東京都高等学校体育連盟チアリーディング専門部  
競技委員 目白研心高等学校 松原 里紗  
matsubara@mejiro.ac.jp