

令和 2 年 8 月 8 日
東京都高等学校体育連盟
チアリーディング専門部

令和 2 年度 オンライン講習会実施要項
PART 7 『ヨガストレッチ』

- 1 開催日 8月24日(月) 19:30~20:30
- 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
ヨガストレッチを行うことで、正しい呼吸法を身につけ、身体のゆがみやくせを直す。心身の緊張をほぐすとともに、怪我を予防する。さらに柔軟性を高め、可動域を広げてパフォーマンスを向上する。リラックス効果や練習での筋肉の疲労回復を行う。
- 3 内容 講師による Zoom でのオンラインヨガストレッチ講習
講師：丸山和美（まるやまかずみ）
学歴 学習院大学卒業
大学時代は学習院大学チアリーダー一部に所属し、全日本学生選手権 3 位（競技部門）。
現在は、ヨガのインストラクターとして活動中。全米ヨガアライアンス RYT200 修了。
マタニティヨガ 小顔フェイシャルヨガ ベビトレヨガ インストラクター
※当日は 1 時間の講習なので、フェイスタオル、水分をご用意ください。
- 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・保護者（生徒のみの参加も可）
- 5 参加費 無料
- 6 定員 300 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 8月10日(月)～8月22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
副部長 常任理事 女子聖学院高等学校 松ノ井覚
03 (3917) 2277
✉ matsunoi@joshiseigakuin.ed.jp