

令和7年1月17日

県下卓球指導者 各位

長野県卓球連盟  
会長 今井竜五  
(公印略)

## 令和7年度 長野県卓球連盟指導者講習会

### 【ストレングス&コンディショニング】のご案内

拝啓 新春の候、皆様方におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。平素は、一方ならぬご高配を賜り、誠にありがとうございます。

さて、長野県卓球連盟強化事業として、下記のように指導者講習会を計画いたしました。ご多忙かとは存じますが、万障お繰り合わせのうえご参加いただきたく、ご案内申し上げます。

敬具

#### 記

期 日 令和7年2月11日(火)

会 場 穂高総合体育館 ■午前の部：第2会議室 ■午後の部：講堂  
〒399-8303 安曇野市穂高5047 TEL 0263-82-5970

講 師 浅井 大 一 郎 氏 (公財) 日本卓球協会 ストレングス&コンディショニングコーチ

参 加 費 無料

参加対象 ■午前の部：卓球指導者、保護者、卓球愛好者・・・定員40名  
■午後の部：卓球指導者、保護者、卓球愛好者、中高生・・・定員70名

持 ち 物 運動用具、体育館シューズ

日 程 ■午前の部(第2会議室)  
9:30～ 受 付  
10:00～ 講 義 「卓球におけるストレングス&コンディショニング」  
11:30～ 質疑・応答  
12:00 終 了  
■午後の部(講堂)  
13:00～ 受 付  
13:30～ 実技講習 「卓球におけるストレングス&コンディショニング」  
15:30～ 質疑・応答  
16:00 終 了

申し込み 2月3日(月)までに、参加申込フォーム下記URLに必要事項を入力し、送信してください。  
<https://forms.gle/tcYNQjWfNqVxJN8E9>

問い合わせ 長野県卓球連盟競技力向上委員会  
委員長 小宮 大 宛 (長野商業高校)  
Tel 090-7806-2789 Email:komi0309@m.nagano-c.ed.jp