

# JFA 女子サッカーデー

## ヨガで心と身体を整えよう！

### 開催要項

- 1 目的 3/6（日）大村古賀島スポーツ広場で実施予定であったヨガをオンラインで行います。ヨガは、呼吸法、柔軟性改善、体幹強化、バランス能力向上など、全てのスポーツ活動やトレーニングのベースとなる要素を持っています。サッカーに限らず、日頃のスポーツ活動や日常生活で駆使している身体を、ヨガを用いてコンディショニングを行うことで、自身の身体と向き合い、労う時間を提供することを目的とします。
- 2 主催 一般社団法人 長崎県サッカー協会
- 3 主管 一般社団法人 長崎県サッカー協会 女子委員会
- 4 日時 令和 4年 3月 6日（日） 10：00～ 11：00（予定）
  - ・ 受付 9：50 ～
  - ・ ヨガ教室 10：00 ～ 10：50  
「ヨガで心と身体を整えよう！」
  - ・ 閉会 11：00（予定）
- 5 会場 オンライン開催（Zoom を使用）  
\*お申しいただいた後、前日までに Zoom URL をお送りいたします。
- 6 対象者 スポーツに関わる全ての方（選手、保護者、家族、指導者）
- 7 講師 能 由美 氏（motto Assist 代表）  
\*日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー/理学療法士/アスリートヨガ指導員
- 8 定員 40組（1組何名でも可）
- 9 申込方法 専用フォームからの申込み

申込期間：2022年2月26日（土）～3月4日（金）20時

\*募集人数に達し次第、締切とさせていただきます。

<問い合わせ先>

女子委員会 普及担当：[ngs.220130.joccer@gmail.com](mailto:ngs.220130.joccer@gmail.com)

