

# 少年少女のための運動能力向上教室

《テーマ：～上肢(肩関節)の動きづくり～》

日時 2026年5月30日（土）17:00から19:00（受付16：30～）

場所 岩手大学 第2体育館

対象 小学生(高学年)～中学生 ※対象学年以外の兄弟の参加も可能です

内容 姿勢や動き方など簡単なチェック方法や、パフォーマンス向上のためのコンディショニング方法の指導など

定員 20名程度（先着順）

## 講師：渡辺 幸太郎

いわてグルージャ盛岡／  
メディカルフィットネスムーブオン  
【理学療法士】



発育発達期の小・中学生を対象に、長く競技活動を続けることができることを目的として、セルフケアの技法を紹介いたします。怪我をしにくく、パフォーマンスを発揮しやすい運動能力を向上させる身体づくりについて学びましょう。



## 学内講師：清水 将

岩手大学教育学部准教授  
バスケットボール部監督



### 受講料

1,000円(保険料の300円を含む)  
※お釣りが無いようご協力お願い致します。

### 持ち物

- ・運動ができる服装
- ・ビニール袋（外用シューズ入れ）
- ・大きめのバスタオル
- ・体育館用シューズ
- ・飲み物
- ・筆記用具



## 【お申込み方法】

右側のQRコードからお申込み、または、  
岩手大学地域社会教育推進室HPからお申し込みください。  
<https://www.orse.iwate-u.ac.jp/public-lecture/>



## 【募集締切り】

**5月27日(水)**

※受付期間内であっても定員になり次第締め切ります。

※お申し込みいただいた方の個人情報は、目的の範囲を超えて利用することはありません。提供頂いた個人情報は、お客様の同意なく第三者に提供しません。

国立大学法人岩手大学における個人情報の取り扱いについて  
<https://www.iwate-u.ac.jp/about/disclosure/privacypolicy.html>

## 会場案内



### <学内駐車場について>

お車でお越しの場合は、正門から入り突き当り“第3駐車場”をご利用ください。

岩手大学 学内MAP



## 開催中止などのお知らせ

・やむを得ず公開講座を中止する場合がございます。その際は、参加者にメールでお知らせするほか、地域社会教育推進室のホームページおよびfacebookに掲載いたします。ご来場前に必ずご確認のうえご参加ください。

 岩手大学地域社会教育推進室 ホームページ

<https://www.orse.iwate-u.ac.jp/public-lecture/>

 facebook

<https://www.facebook.com/cereco/>

