# しってますか？夏バテしない！水とのつきあいかた!! Part 3

**目　的**

しっているようで、しらない水との上手なつきあいかたを実技を交えて体験してみよう!!

夏バテしない食事のととりかたも教えてくれるよ!!

**日　時**

平成22年

**7月31日（土）**

**13：30～16：00**

**時間割**

【受　付】13：00～13：30
【講　義】13：30～14：00
【運　動】14：00～15：30
【おさらい】15：30～16：00

**内　容**

【講　義】スポーツをするとき大切な水分のとりかたについて勉強します。
【運　動】晴れのとき・・・調月小学校プールで「水泳」をします。
雨のとき・・・・調月小学校体育館でボール運動をします。

**場　所**　**調月小学校体育館／プール**

**対象者**　**小・中学生**（先着30名程度）
※桃山町内スポーツ少年団は各団へ申し込んでください!!

**受講料**　**無　料**

**申込方法**　スポーツ活動での水分補給を勉強したいかたは**7月25日（日）**までに事務局の携帯にお電話下さい。

**持ち物**　筆記用具・飲み物・タオル・体育館シューズ・水泳の用意・動きやすい服のほかみなさんか必要なもの

**主　催**　桃山体育王国スポーツクラブ
桃山町スポーツ少年団連絡会

**問合せ先**　桃山体育王国スポーツクラブ事務局（みなみ）まで
**電話090－9549－2523**

**講　師**

財団法人 日本体育協会公認
スポーツプログラマー
南　正俊　先生

財団法人 日本体育協会公認
アスレチックトレーナー
南　由佳　先生

**■プロフィール**

和歌山県出身。　正俊先生は日本体育協会公認スポーツプログラマー、由佳先生は同協会県内唯一の女性アスレチックトレーナーとしてご夫婦で活躍。多方面での運動指導やスポーツ選手の健康管理や障害予防などをおこなう。

スポーツ振興くじ助成事業
toto
FOR ALL SPORTS OF JAPAN