

青山学院大学陸上競技部が
普段の練習から行っている
ウォーミングアップや体幹
トレーニングを体験して
活用してみよう!

宅トレに!
パフォーマンスUPに!
毎日の体づくりに!
部活前に!

コロナに
負けるな!!
青トレ

青トレコンディショニング

～運動前の動的ストレッチと体幹トレーニングの実践～

日時

令和3年2月11日(木・祝)
午前10時～正午

会場

市体育館(相模原市中央区富士見1-2-15)

対象

市内または近隣に在住・在勤・在学している
中学生以上の人

講師

青山学院大学 フィットネスセンター
大貫 英夫 氏

参加費
1,000円

定員
40名

申込・問合せ: 公益財団法人相模原市スポーツ協会

URL

<https://sagamihara-sport.or.jp>

TEL

042-751-5552

感染防止対策を実施しています



申込フォーム



・裏面の「参加者の皆様へお願い」を一読いただいてからお申し込みください。

参加者の皆様へお願い（令和2年7月30日更新）

以下の点を遵守し、新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

1. イベント当日において、過去14日以内に以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください。※チェックシートの提出が必要となります。
 - ・平熱を超える発熱
 - ・せき、のどの痛みなど風邪の症状
 - ・だるさ（けんたい感）、息苦しさ（呼吸困難）の症状
 - ・嗅覚や味覚の異常
 - ・体が重く感じる、疲れやすい等の症状
 - ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある
 - ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
2. マスクをご持参ください。受付時や着替え時等、スポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用してください。
3. こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をしてください。アルコール除菌剤やタオルの持参にご協力ください。（タオルの共用はしないでください。）
4. 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保してください。
※障害のある方の誘導や介助を行う場合を除きます。
5. 大会・イベント中に大きな声で会話、応援等をしないでください。
6. 唾や痰をはくことは極力行わないでください。
7. 飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにしてください。
8. 飲みきれなかったスポーツドリンク等、アイシング用水等は捨てずに、お持ち帰りください。
9. 大会・イベント前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けてください。
10. 感染防止のために主催者が決めたその他の措置を遵守するとともに、主催者の指示に従ってください。
11. イベント2週間前から当日までに講師又はスタッフ等に1. の7項目に該当する者がいた場合、イベントは中止とします。また、当日中止が決定した場合にも主催者は交通費等費用弁償致しませんのであらかじめご承知おきください。
12. イベント終了後2週間以内に、参加者または、その同居家族や身近な知人などが新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等についてご報告ください。
13. 強度が高いスポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けてください。また、走る・歩くイベントにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取りしてください。