

## 2019年 ストレッチ講習会～ダブルダッチ競技者に向けて～

### 概要

#### 《目的》

2011年から始まったこの講習会は、ダブルダッチを競技するみなさんに日頃の練習から、事前に怪我を予防するためのストレッチ法を伝授してもらう内容になっています！怪我をして練習ができない、大会に出場できない等、辛い思いをしない様に、この講習会に参加して体のケア・準備といった自己管理の意識を高めて頂ければ幸いです。また、ダブルダッチに通ずるダンスステップ講習会も行います！！楽しみながら基本ダンスステップにチャレンジしてみましよう！！

対象は高校生以上で、男女問わず共通した講習内容となっております。もちろん指導者の方もご参加可能ですので指導の一環に役立てて頂ければ幸いです。

ぜひ、みなさんのご参加お待ちしております！！

#### 《日程》

##### 【関西地区】

日程／2019年6月30日（日）

##### ■1部／受付09：30～

○ストレッチ（80分）／9：50～11：10

○ダンス（40分）／11：20～12：00

##### ■2部／受付11：50～

○ストレッチ（80分）／12：10～13：30

○ダンス（40分）／13：40～14：20

##### ■3部／受付14：10～

○ストレッチ（80分）／14：30～15：50

○ダンス（40分）／16：00～16：40

##### 【関東地区】

日程／2019年7月7日（日）

##### ■1部／受付09：30～

○ストレッチ（80分）／9：50～11：10

○ダンス（40分）／11：20～12：00

##### ■2部／受付11：50～

○ストレッチ（80分）／12：10～13：30

○ダンス（40分）／13：40～14：20

##### ■3部／受付14：10～

○ストレッチ（80分）／14：30～15：50

○ダンス（40分）／16：00～16：40

※1部・2部・3部の参加枠については、参加人数により変動することがございますので、  
予めご了承くださいますようお願い致します。

お申込み期間終了後、参加人数に応じて調整させて頂き、決定次第お知らせ致します  
ので、どの部でもご参加できるようスケジュール調整をお願い致します。

※開催地区に関わらず、どちらでもご参加可能です。

#### 《内容》

『怪我を予防するためのストレッチ講習会』

- ・怪我を予防するためのストレッチ法
- ・アクロバットを練習する前に必要な知識や体づくり、体のケア方法
- ・練習後のクールダウン方法

『ダンスステップ講習会』

- ・基礎練習（各部位の動かし方やリズム取りなど）
- ・基本ジャンプ（ベーシックジャンプの跳び方に変化をつける）
- ・ダンスステップにチャレンジ

#### 《会場》

【関西地区】

桃山学院中高等学校

〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町 3-1-64

TEL : 06-6621-1181（地図→<https://yahoo.jp/YLlfEm>）

【関東地区】

日本体育大学 世田谷キャンパス

〒158-8508 東京都世田谷区深沢 7-1-1

TEL: 03-5706-0900（地図→<https://www.nittai.ac.jp/access/tokyo.html>）

#### 《申込期日》

【関西地区】

2019年5月13日（月）～5月24日（金）

【関東地区】

2019年5月20日（月）～5月31日（金）

#### 《参加費》

【JDDA 会員】

- ・高校生 /1,000 円
- ・大学生・社会人 /1,500 円

## 【JDDA 非会員】

- ・高校生 /1,500 円
- ・大学生・社会人 /2,000 円

※講習会前日までに JDDA 会員登録が完了する方は、JDDA 会員の参加費となります。

## 《お振込み先詳細》

- ①参加費は事前のお振込みになります。
- ②団体お申込みの場合、代表者様がまとめてお手続きください。
- ③指定口座は次の通りです。

- 銀行名：三菱東京 UFJ 銀行
- 支店名：中目黒駅前支店
- 口座番号：普通預金 3575112
- 口座名義：ユ) オーバーサンプ

## 《お振込み名義》

「ストレッチ 団体名及び氏名」

例 1) 個人の場合：「ストレッチ ナワトビタロウ」

例 2) 団体の場合：「ストレッチ 団体名」

## 《お振込み期日》

【関西地区】

2019年5月27日(月)～5月31日(金) 15時まで

【関東地区】

2019年6月3日(月)～6月7日(金) 15時まで

## 《注意事項》

- ・振込み手数料はご負担願います。予めご了承ください。
- ・参加費をお振込み後、いかなる理由でもご返金いたしかねますので、十分にご注意頂きますようお願い致します。
- ・お振込み期限までに参加費のご入金を確認できない場合、キャンセルとみなしますので、必ず期限内にお振込み頂きますようお願い致します。
- ・お振込み名義は必ず団体名または参加者氏名（個人申込に限る）でお振込み頂くようお願いを付けてください。

### 《お申込方法》

申込書を下記よりダウンロードし必要事項をご記入の上、次の宛先までご返信ください。  
→Excel申込書をダウンロード([http://jsddl.com/instructor/19'\\_stretch\\_entry.xls](http://jsddl.com/instructor/19'_stretch_entry.xls))

#### 【返信先】

[zuko@ov-t.com](mailto:zuko@ov-t.com)

※Excel データのままご返信ください。

※添付データが開けないなどの問題が生じた場合は、恐れ入りますが担当峯村までご連絡頂きますようお願い致します。

※申込期間終了後、6月14日（金）までに当日の詳細と参加枠を合わせて参加者様（団体代表者様）へご連絡致します。

### 《お問い合わせ》

主催：日本学生ダブルダッチ連盟

企画運営：OVER THUMPZ

担当：峯村 和子

E-mail：zuko@ov-t.com