

# 横浜市スポーツ指導者連絡協議会スキルアップ研修会実施報告

2024年2月3日（土）、横浜市スポーツ指導者連絡協議会スキルアップ研修会を実施しましたので、以下の通り報告いたします。

研修名：脳エクササイズ

普段使わない部分の脳をいっぱい生かして脳も体も元気に！

実施日時：2024年2月3日（土）9:30～11:00

実施場所：かながわ県民センター 301 会議室

講師：橘田 國治氏（洗足学園音楽大学講師、フェリス学園講師）

参加者：25名

結果と効果：脳と声、手と足の連携を講義と実習にて実施した。参加者の方は汗ばむほど真剣に取り組み、実習の効果を実感し今後のメンタル面での指導に反映できる内容であった。

