

令和5年度アスリートサポート講習会 「フィジカルトレーニング講習会」要項

- 1 目的 スポーツ指導者を対象に、トレーニング方法論の講義及び実技指導を通して、指導者の育成能力を高め、山口県全体の競技力向上を目指す。
- 2 主催 公益財団法人山口県スポーツ協会
- 3 後援 山口県 山口県教育委員会
- 4 日時 令和5年11月4日（土） 10:00～16:30（受付：9:30～）
- 5 場所 山口県セミナーパーク 103研修室・体育館（山口市秋穂二島1062）
- 6 テーマ オリンピック代表トレーニングコーチが教える
「動きの改善」～トレーニングエクササイズから見た動作の強化～
- 7 内容 小・中・高校生年代における動きの改善方法について紹介。選手の参加も可能。動作改善のためのエクササイズだけでなくウォーミングアップについても実施していく。午前中は指導者向けに座学形式でトレーニングの基本的な理論を学び、午後は選手向けに実技を行う。講義にて示された悪い例やチェックポイントをもとに「指導法の習得」も目指す。
- 8 講師 独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター（JISS）
スポーツメディカルセンター コンディショニング課主幹
田村 尚之
- 9 定員 50名程度
- 10 対象
 - ・ 中学校および 高等学校部活動指導者
 - ・ 競技団体指導者、ジュニアスポーツ指導者
 - ・ サポートスタッフ（ドクター、トレーナー、栄養士）
 - ・ 選手（中学生以上、1チーム4名まで）
 - ・ トレーニングに興味のある方 など
- 11 準備物 筆記用具、室内シューズ
- 12 申込方法
 - ・ 参加申込書に必要事項を記入し、メールまたはFAXで申し込む
 - ・ 二次元コードよりWEBで申し込む申込書はHP (<http://yamaguchi-taikyo.jp>) からダウンロードできます

申込先 (公財) 山口県スポーツ協会

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

FAX: 083(933)4699

E-mail: yamaguchi.ikagaku@yamaguchi-sports.or.jp

申込フォーム



■申し込み〆切 10月27日（金）まで（定員になり次第、締め切ります）

■問い合わせ やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター（TEL 083-933-4697） 担当：栗原