**平成２９年度スポーツ指導者講習会**

**「フィジカルトレーニング講習会」要項**

１　目　 的　　スポーツ指導者及び選手を対象に、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に結び付ける。

２　主　 催　　公益財団法人　山口県体育協会

３　後　　援　　山口県教育委員会

４　日　　時　　平成２９年１１月１８日（土）　１０：００～１６：００（受付９：３０～）

５　内　 容　　**「パフォーマンスの向上に向けた下肢の強化**

～脚パワー獲得のためのプログレッション法とより良いフォームの獲得～**」**

　（定員：５０名程度）

　　　　　 　 　① 午前:講義（指導者のみ）　※ 選手は体育館でフィジカル測定を実施します。

　　　　　　　　　　　下半身のベーシックストレングス（スクワットなど）の意義やフォーム習得をベースに基本から応用へとプログレッションさせる（徐々に上がっていく、漸進していく）具体例を提示する。また、思うように姿勢が取れない選手に対してウォーミングアップなどを通じてスムースな導入を促す工夫や具体例を紹介。

② 午後:実技・体験（指導者・選手合同）

６　会　 場　　山口県スポーツ交流村 第１研修室、体育館 〒743-0011　山口県光市光井2丁目19-2

７　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）

主任専門職トレーニング指導員　 田村 尚之

８　日　 程

|  |  |
| --- | --- |
| 時　間 | 内　　　容 |
| ９：３０～１０：００  １０：００～１２：００  １２：００～１３：００  １３：００～１５：５０  １５：００～１６：００ | 受付  **講義** 　　※選手用は体育館にてフィジカル測定を実施  　昼休憩  **実技**  質疑応答　終了 |

９　対 象 者　 ・中学校 および 高等学校部活動指導者（ジュニアスポーツ指導者含む）

・県内競技団体指導者

・サポートスタッフ（ドクター、トレーナー、栄養士等）

・選手（高校生以上、１チーム４名まで参加可能）

１０　準 備 物　　運動ができる服装、室内用シューズ、昼食等

１１ 申込方法 別紙申込書に必要事項**※1** を記入し、メール または ＦＡＸ にて申し込み。

別紙申込書はＨＰ (http://yamaguchi-taikyo.jp/ ) からもダウンロード可能。

申込先　 （公財）山口県体育協会　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：[ikagaku-team@yamaguchi-sports.or.jp](mailto:kurihara.hiraku@yamaguchi-sports.or.jp)

**※１**　氏名、所属または勤務先、TEL、E-mail、住所、専門競技、講習会での質問 等

■申し込み〆切 平成２９年１１月１２日（日）まで （定員になり次第、申し込み終了といたします）

■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

講　師　紹　介

田村　尚之（たむら　なおゆき）

国立スポーツ科学センター主任専門職トレーニング指導員.

東海大学工学部生産機械学科卒

様々なアスリートの体力強化について現場で指導を行っている。

2005年に秩父宮記念スポーツ医・科学奨励賞をチーム北島の一員として受賞。

オンワードオークスや富士通フロンティアーズ（アメリカンフットボール）、全日本女子柔道のトレーニング担当（アテネ、北京オリンピック代表）、競泳の北島康介選手、中村礼子選手、松田丈志選手、立石諒選手、寺川綾選手、萩野公介選手、シンクロ日本代表チーム（北京、ロンドンオリンピック代表）のサポートに当たる。

取得資格

日本トレーニング指導者協会認定特別上級トレーニング指導者（JATI-SATI）

National Strength & Conditioning Association (NSCA) CSCS，CPT．

送信先　 FAX ０８３－９３３－４６９9

（公財）山口県体育協会　やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

**平成２９年度スポーツ指導者講習会「フィジカルトレーニング講習会」申込書**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| （フリガナ）  氏　名 |  | | | | 過去、本フィジカル  講習会に参加した回数  　　　　　　　　回 | | |
|  | | | |
| 所　属・勤　務　先 |  | | | | | | |
| 連　絡　先  ※ 後日連絡をさせていただく  ことがありますので、  **必ず**ご記入下さい | （ＴＥＬ）  （メールアドレス）  ※携帯のアドレスの場合は、@yamaguchi-sports.or.jpからのメールが届くように設定をお願いします。 | | | | | | |
| 住　所 | 〒  上記の住所が該当する方に○をしてください （　自宅　・ 勤務先　） | | | | | | |
| あなたの属性  （該当するもの１つに○） | ジュニア  スポーツ指導者 | 中・高部活動  指導者 | 競技団体  関係者 | サポート  スタッフ | その他  (　　　　　　　　　) | | |
| 競技 |  | | | | | | |
| 本講習会を  何で知りましたか？ |  | | | | | | |
| 講習会で  知りたいことや質問等  ありましたらご記入ください |  | | | | | | |
| 選手参加の場合  （高校生以上、1チーム４名まで） | 氏名 | | 所属 | | 性別 | 学年 | 参加 |
|  | |  | |  |  | １日 ・ 午後 |
|  | |  | |  |  | １日 ・ 午後 |
|  | |  | |  |  | １日 ・ 午後 |
|  | |  | |  |  | １日 ・ 午後 |

**※申込書に記載された個人情報は、本事業実施の目的以外には、一切使用いたしません。**