

令和6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 スポーツ指導者と選手を対象に、トレーニング方法論の講義及び実技指導を通して、ケガのリスクが低く、効果的なトレーニング方法や指導方法の習得を目指す。
- 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6年10月26日(土) 10:00~16:30(受付:9:30~)
- 5 場所 山口県セミナーパーク 102室・206室・体育館(山口県山口市秋穂二島1062)
- 6 テーマ オリンピック選手のトレーニングコーチ直伝
「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 小学生・中学生年代における動きの改善方法について紹介。ケガが多い選手や伸び悩んでいる選手に最適な内容で、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。選手の参加が可能。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(選手は別室でスポーツ栄養とメンタルトレーニング)を学ぶ。午後は選手向けに実技を行い、指導者は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」を目指す。
- 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
- ・ 中学校部活動顧問およびクラブチーム指導者
 - ・ 教員
 - ・ 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(小学4年生以上、1チーム4名まで)
 - ・ 保護者(選手の参加には責任者が必要です。選手のみ参加はお断りしています)
- 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19日(土)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