

令和7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8年3月21日（土） 10:00～16:00（受付：9:30～）
- 5 場所 山口県スポーツ交流村（山口県光市光井2丁目19-2）
第3研修室・体育館・トレーニングルーム
- 6 テーマ オリンピック選手のトレーニングコーチ直伝
～動きの連動と瞬間的なパワー発揮のための基本と指導法～
- 7 内容 トレーニングルームや実際のウエイト機器を使用します。動きの連動を高め、瞬間的なパワー発揮をするためのトレーニング方法を学びます。トレーニングをする際の効果的なフォームの習得と、フォームを指導するためのチェックポイントを学び、指導現場での活用につなげていきます。
- 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 20名程度
- 10 対象
 - ・ 指導者
 - ・ トレーナー
 - ・ 選手（成年）
 - ・ トレーニングを実施しており本講習会に興味のある方
- 11 参加費 無料
- 12 準備物 筆記用具、室内シューズ、トレーニングルーム使用料（350円）
- 13 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-sports.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 3月15日（日）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