

平成29年度フィットネストレーニング指導者講習会 実施要項

- 1 趣 旨 スポーツ選手の合理的なトレーニング方法や取り組み方について研修を行い、競技力の向上を図る。
- 2 主 催 福井県教育委員会
- 3 期 日 平成30年1月13日(土)
- 4 会 場 福井県営体育館 会議室3(講義)、多目的室(実技)
(〒918-8027 福井市福町3-20 TEL:0776-36-1542)
- 5 講習内容 講義:「レベルに応じた段階的トレーニングの進め方」
実技:「段階的ウォームアップおよびトレーニングの実践」

競技レベルや選手個々のトレーニング能力に応じたプログラムの作成は、漸増的に負荷量を調節することや適切な方法を選択することが必須であります。また、パフォーマンスの向上や障害発生リスクを軽減するためには、適切なトレーニングレベルを保ち、段階的にレベルアップを目指していくことが求められます。本講習会では、段階的な負荷量・変数の選択や、トレーニング・競技実施におけるウォームアップの実施方法をプロ野球での経験を交えながら紹介します。

- 6 講 師 ^{きつない} ^{もとずみ} 橘内 基純 氏(東京ヤクルトスワローズ アスレティックトレーナー)
- トレーニング・コンディショニングの専門家。パーソナルトレーナーや、ラグビーチーム、アイスホッケーチームのトレーナー経験もある。また大学・専門学校での非常勤講師経験もあり、幅広い活躍を見せている。早稲田大学人間科学部卒。

7 日 程

| 9:00~ | 9:25~ | 9:30~ | 10:30~ | 10:40~ | 11:40~ | 11:55~ | 12:00 |
|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 受付 | 開講式 | 講義 | 休憩・移動 | 実技 | 質疑応答 | 閉講式 | 終了 |

- 8 対象者 ・競技団体指導者 ・スポーツ少年団指導者 ・総合型地域スポーツクラブ指導者
・保健体育科及び運動部活動指導者教員 ・市町教育委員会社会体育担当者
・市町スポーツ推進委員 ・スポーツ指導者バンク登録者
- 9 申込方法 **12月25日(月)** 必着。別紙申込用紙記入のうえ、下記宛にFAXまたはメールでお申し込みください。
定員50名 申し込み多数の場合は先着順とさせていただきます。尚、定員に達した場合はこちらからお断りのご連絡をさせていただきます。連絡がない場合は受付していますのでご参加ください。
- 10 持ち物 動きやすい服装、内ズック、水分補給のための飲み物
- 11 その他 環境への配慮から、来場に際しましては、できる限り公共交通機関をご利用ください。
また、自家用車の利用に際しましては、アイドリングストップにご協力ください。

【申し込み、問い合わせ先】

〒918-8027 福井市福町3-20
福井運動公園事務所 指導普及課 担当:松岡
TEL:0776-36-1544 FAX:0776-36-1591
E-mail:s-matsuoka-gy@pref.fukui.lg.jp