

平成30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31年1月20日（日）9：30～12：00（9：00より受付開始）
- 4 会 場 福井県営体育館 会議室3(講義)・サブアリーナ(実技)
福井市福町3-20 TEL:0776-36-1542

- 5 講習内容 講義:「トレーニング後のケアについて」
実技:「ケアに必要なストレッチプログラムの立て方」
トレーニング後のケアの方法の一つとして思い浮かべるのがストレッチです。各部位のストレッチ指導を行うときの留意点やポイントを実技中心に解説致します。使い込んだ筋肉と柔軟性不足の筋肉をどのように分けて指導したら良いのか？どのようなストレッチポーズが痛みや違和感を誘発させてしまうのか？柔軟性のアンバランスによって起こる、不良姿勢を改善させる指導方法とは？など、パフォーマンスアップ、怪我予防に活かせるストレッチの実技指導です。

- 6 講 師 中野ジェームズ修一 氏（一般社団法人フィジカルトレーナー協会）
アシスタント：吉澤 和宏 氏（一般社団法人フィジカルトレーナー協会）
フィジカルを強化することで競技力向上や怪我予防、ロコモ・生活習慣病対策などを実現する「フィジカルトレーナー」の第一人者。「理論的かつ結果を出すトレーナー」として、卓球の福原愛選手やバドミントンの藤井瑞希選手など、多くのアスリートから絶大な支持を得ている。2008年の伊達公子選手現役復帰にも貢献した。2014年からは、青山学院大学駅伝チームのフィジカル強化指導も担当。

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	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 **1月7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込みください。
定員 50名 申込み多数の場合は先着順とさせていただきます。受付完了のご連絡はいたしません
が、定員に達した場合はお断りのご連絡をさせていただく場合がございます。
- 10 持ち物 動きやすい服装、内ズック、水分補給のための飲物
- 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：新良貴

TEL：0776-36-1544 FAX：0776-36-1591