

平成28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 日時 平成28年11月20日(日) 10:00～16:30(受付9:30～)
- 4 内容 「世界一に向けたフィジカルトレーニング ～競泳日本代表がリオ五輪に向け実施した内容を例に～」
(定員：50名程度)
- ① 午前:講義 ※ 午前の講義は、**指導者**対象の内容です。(成年選手の参加も可能)
※ 選手には、別途講習等のプログラムを用意しています。
- ② 午後:実技
- 5 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
- 6 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
- 7 日程

時間	内容
9:30～10:00	受付
10:00～12:00	講義 ※選手用は別室にて「栄養&メンタルトレーニング基礎講習」実施
12:00～13:00	昼休憩
13:00～16:00	実技
16:00～16:30	質疑応答 終了

- 8 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)
・選手 (高校生以上、1チーム4名まで参加可能)
- ※ 指導者・サポートスタッフは終日の参加をお願いします。選手は終日または午後のみ参加が可能です。
- 9 準備物 運動ができる服装、室内用シューズ、昼食等
- 10 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://www.yamaguchi-ikagaku.jp>) からダウンロード可能。

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

※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28年11月11日(金)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。

オンワードオッ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.