


令和元年度盛岡市ジュニアスポーツ医・科学セミナー兼 NSCAジャパン東北地域ディレクターセミナー 令和2年3月8日(日)

主催 公益財団法人盛岡市スポーツ協会 盛岡市 盛岡市教育委員会 特定非営利活動法人NSCAジャパン
後援 公益財団法人岩手県体育協会 盛岡市スポーツ少年団



会場	盛岡市西部公民館プレーホール（岩手県盛岡市南青山町 6 - 1）		
時間	10時30分～16時15分（10時～受付）		
内容	<p>①【実技】10:30～12:00 ジュニア世代における長期的なパフォーマンス向上のためのプログラムデザイン 講師：君塚 豪（CSCS/Conditioning Field BLUE8チーフトレーナー） 近年、若年アスリートの長期的な育成の重要性が提唱されています。ジュニア世代における適切なトレーニングプログラムの内容や実施の方法は、成熟した成人のそれとは異なり、身体発達の段階に応じた適切なアプローチが必要です。本講義では、ジュニア世代における身体発達モデルを踏まえ、長期的にパフォーマンスを向上させていくためのプログラムデザイン及び具体的なトレーニング種目についてご紹介します。</p> <p>②【実技】13:00～14:30 ジュニア期におけるセルフコンディショニングの重要性 講師：中田 幸恵（日本コンディショニング協会ジュニアコンディショニングトレーナー/YUI FITNESS COMMUNITY） 近年、子どもたちが特定のスポーツを始める年齢の低年齢化により、早期にスポーツ障害を抱え、痛みを抱えながら練習をしていたり、治療をしながら練習を続けている子どもがいるという現状があります。その原因を、大人である私たちは、真剣に考える必要があります。起らなくても良い故障を未然に防ぎ、子どもたちが好きなスポーツを継続できるよう、セルフでできるコンディショニングを紹介いたします。</p> <p>③【実技】14:45～16:15 ジュニア期に必要な柔軟性とエクササイズについて 講師：中軽米 敬太（NSCA-CPT/JSP0-AT/ストレッチ専門店ストレッチ道場店長） 近年、ジュニア世代のアスリートが多く活躍されています。また多くの子どもたちが、競技スポーツに盛んに取り組んでいます。そのような中でも、専門競技のスキル練習などに力が注がれ、まだまだパフォーマンスアップや障害予防を観点とした取り組みが少ない現状があります。講義では、柔軟性をテーマとして、ジュニア世代に必要な柔軟性の重要性について解説致します。また現場で活用できるスタティックストレッチ、ダイナミックストレッチ、モビリティエクササイズなどを実際にご紹介致します。</p>		
講師	 <p>君塚 豪</p>	 <p>中田 幸恵</p>	 <p>中軽米 敬太</p>
受講料/定員	<p>受講する講座の数で受講料が異なります。ご希望の講座をお選びになりお申込みください。 1講座：1,000円 2講座：1,500円 3講座：2,000円 / 各講座20名(先着順)</p>		
申込	<p>下記必要事項をご記入のうえ、メールもしくはFAXにてお申込みください。 ・氏名・年齢・性別・住所・電話番号・所属(協会名、チーム名等)・受講を希望する講座の番号（①～③） ・公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の有無（保有資格の名称）</p>		
その他	<p>・このセミナーの参加により、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の更新研修を修了したことになります。*2講座以上受講が必要です。 ただし、次の資格については、更新研修を修了したことにはなりません。[水泳、サッカー、スノーボード、テニス、バスケットボール、バドミントン、剣道、空手道、バウンドテニス、エアロビック（コーチ4のみ）、チアリーディング（コーチ3のみ）、スクーバ・ダイビング、プロゴルフ、プロテニス、プロスキー、スポーツクター、スポーツデンティスト、アスレティックトレーナー、スポーツ栄養士、クラブマネジャー]（2019年4月1日現在） 詳細は日本スポーツ協会のホームページをご確認ください。 ・NSCA資格認定者の方でCEU付与を希望される方はNSCAジャパン(http://www.nsca-japan.or.jp)へお申し込みください。</p>		
申込先	<p>公益財団法人盛岡市スポーツ協会 業務課 中村 宛 〒020-0866 岩手県盛岡市本宮五丁目4番1号 TEL : 019-601-5700 FAX : 019-658-1214 E-mail : n-satomi12@morioka-sport.or.jp</p>		