

令和2年度盛岡市ジュニアスポーツ医・科学セミナー兼 盛岡市スポーツ少年団指導者研修会

令和3年2月6日(土)

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

会場 盛岡市西部公民館プレーホール・第1会議室（岩手県盛岡市南青山町6-1）

時間 13:00～16:00（12:30～受付）

動きを引き出すコーディネーショントレーニング ***講座ごとの募集は致しません**

コーディネーションとは、状況に合わせて「体の動き」や「力の加減」を調整する能力のことです。ボールへの反応や動き出し一歩目の素早さ、相手や外部からの刺激に対する判断力など、神経回路のトレーニングを楽しく遊びを交えながら実践していきます！どのスポーツでも活用できる内容ですので、指導者、選手問わずご参加いただけます♪

①【実技】13:00～14:00

ウォーミングアップ編 ～ジュニア世代におけるコーディネーション能力向上を目指したエクササイズの処方～

講師：中井 大輔（NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）

ジュニアアスリート（小学生～中学生）は、“神経系の発達”が最も顕著な世代です。この期間に身体の位置や四肢の運動を知覚する固有受容器の“感度”を高めるような“情報処理能力向上”を目指したエクササイズを導入することにより、運動発達の遅れを克服し協調性のあるスポーツ動作獲得が期待できます。本講義ではジュニアアスリートの運動発達に寄与するようなエクササイズを、実技をまじえながら紹介します。

②【実技】14:00～15:00

トレーニング編 ～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）

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、身体機能やパフォーマンスを長期的に向上させていくためのトレーニングや動作評価などについてご紹介します。

③【実技】15:00～16:00

クールダウン編 ～ジュニア世代におけるクールダウンの重要性とストレッチエクササイズの処方～

講師：中軽米 敬太（NSCA-CPT/JSPO-AT）

クールダウンの重要性を理解し、ジュニア世代に必要なストレッチングを障害予防の観点からご紹介致します。ストレッチングの効果を向上させる運動を動作評価をしながら学んでいただけます。

内容

講師



中井 大輔



君塚 豪



中軽米 敬太

受講料 1人 1000円（盛岡市スポーツ少年団の指導者、保護者、選手は無料）
対象・定員 原則、盛岡市に在住の方、盛岡市で活動している団体に所属している方に限ります。定員30名（先着順）

申込 所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、メールまたはFAXにてお申込みください。
申込用紙は（公財）盛岡市スポーツ協会のHPからダウンロードできます。（<https://morioka-sport.or.jp/>）

その他 この研修の参加により、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。
*** 3講座全ての受講が必要です。**
ただし、次の資格については、更新研修を修了したことはありません。[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、スポーツドクター、スポーツメンテニスト、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]（2020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。
特定非営利活動法人NSCAジャパン認定資格保有者は申込時の申請によりNSCA CEU0.3（カテゴリーA）が付与されます。
*** 3講座全ての受講が必要です。**
※ 新型コロナウイルス感染症の流行状況により、急遽開催を中止する場合があります。
※ 受講者は別紙「体調チェックシート」をご持参の上、セミナー当日の受付時にご提出ください。

申込先/問合せ 公益財団法人盛岡市スポーツ協会 事業課
〒020-0866 盛岡市本宮5丁目4-1 TEL: 019-601-5700 FAX: 019-658-1214
Mail: jigyoka@morioka-sport.or.jp 齋藤 優歌 宛
～盛岡市スポーツ少年団関係者 申込先～（TEL、FAXは同上）* スポ少関係者はこちらへお申し込みいただくことで受講料が免除になります
Mail: sposyou@morioka-sport.or.jp 中村 悦子 宛