

**令和5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
～ 開 催 要 項 ～**

- | | |
|--------------|--|
| 1. 趣 旨 | ジュニア選手が安心してスポーツに取り組むために、指導方法の在り方について学びます。また、基礎的な動き作りの実践について実技を通して学びます。 |
| 2. 主 催 | 盛岡市・盛岡市教育委員会・盛岡市スポーツ少年団指導者協議会
盛岡市スポーツ少年団・公益財団法人盛岡市スポーツ協会 |
| 3. 後 援 | 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 |
| 4. 開催 期 日 | 令和6年3月2日(土) 12時30分から17時(受付12時～) |
| 5. 開催 会 場 | 盛岡タカヤアリーナ(盛岡市本宮5丁目4-1) 会議室・フロア |
| 6. 参加 対 象 | 指導者、保護者、ジュニアの指導に興味のある方、講義②・③は選手(小学生以上)の参加もOKです ※小学生は保護者が同伴してください |
| 7. 募集 定 員 | 50名 *定員に達し次第募集を締め切ります |
| 8. 参 加 料 | 無料 |
| 9. 内 容 ・ 講 師 | 講義① ～講習～ 12:30～13:30
「win-winでwinを導く」～スポーツインテグリティ～ |

講師：杉山 育美 氏(岩手医科大学薬学部 医療薬科学講座 創剤学分野 講師
一般社団法人スポーツコンプライアンス教育振興機構認定スポーツ・コンプライアンス・オフィサー JADA公認スポーツファーマシスト)

内容：勝つことに真剣に向き合うからこそ指導に熱を帯びてしまうことがあります。一方で、近年は一流のチームこそ監督と選手の間に威圧感よりも信頼関係が成立していることが多いようです。指導者と選手がwin-winの関係でも勝利を導ける可能性について共有し、ジュニアアスリートの未来と健全なスポーツ活動について考えます。

講義② ～講習・実技～ 13:40～15:10

「スポーツ動作に必要な動き作り」

講師：中軽米 敬太 氏(NSCA-CPT/JSPO-AT)

内容：スポーツ動作に必要な要素として「関節の機能」があり、ただ柔らかいだけでなく、自らコントロールする可動性が重要とされています。本講義では、人間が本来持っている関節の機能(可動性、安定性)に着目し、股関節を大きく使うなど、スポーツに必要な動作を向上させるエクササイズを実践していきます。

講義③ ～講習・実技～ 15:20～16:50

「アジリティ能力向上を目指したウォーミングアップ(トレーニング)ドリル」

講師：中井 大輔 氏(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)

内容：本講義では競技力向上に向けた「アジリティ」の定義や理論(アジリティ能力の構成要素と運動学)を学習します。講師が実際の指導現場で活用している様々なバリエーションの実技を通して、適切なエクササイズテクニック(評価ポイント)や課題・環境設定の変数などを紹介します。

10. タイムスケジュール

12:00	12:28	12:30～ 13:30	13:30～ 13:40	13:40～ 15:10	15:10～ 15:20	15:20～ 16:50	16:55～
受付	開講式	講義①	休憩	講義②	休憩	講義③	アンケート記入 受講証お渡し

11. 申込期間

令和6年2月13日（火）10時から

12. 申込方法

所定の申込用紙にご記入の上、メールまたはFAXにてお申込ください
 ※ 電話および期日前の申し込みは受付出来ませんのでご了承ください
 ※ 申込用紙は盛岡市スポーツ協会のHPからダウンロードできます

13. 申込先

申込先：公益財団法人盛岡市スポーツ協会事業課
 メール：jigyoka@morioka-sport.or.jp
 F A X：019-658-1214

14. 持ち物

動きやすい服装、筆記用具、内履き（実技はフロアで行います）、防寒着など
日本スポーツ協会指導者資格更新研修に該当する方は指導者登録証

15. 資格更新

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。

ただし、次の資格については、更新研修の実績にはなりません。

[水泳、サッカー、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、オリエンテーリング、スポーツドクター、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]（2023年4月1日現在）

※公認スポーツ指導者資格の更新研修の詳細は公益財団法人日本スポーツ協会のホームページにてご確認ください。

※指導者マイページへの受講実績の反映は、平均2カ月後となります。

※全講義への参加が必要になります。

16. 個人情報保護

* 申込書にご記入頂いた個人情報については、参加者名簿の作成及び連絡調整等、本事業の遂行のために使用します。また、情報の管理は（公財）盛岡市スポーツ協会が行います。

* 事業の様子を撮影した写真の肖像権については、（公財）盛岡市スポーツ協会に帰属します。写真は、広報活動等の目的で協会ホームページ上などに掲載することがあります。

17. その他

・講習中のケガや事故について主催者および講師は一切責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。また、傷害保険等への加入はいたしません。

【お申込み/お問合せ】
 （公財）盛岡市スポーツ協会事業課
 TEL 019-601-5700 FAX 019-658-1214
 E-mail jigyoka@morioka-sport.or.jp
 担当：中村悦子・齋藤優歌