

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

令和6年3月2日(土)

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、
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

会場 盛岡タカヤアリーナ（岩手県盛岡市本宮5丁目4-1）

時間 12：30～17：00（12：00～受付）

*** 講座ごとの募集は致しません。（選手（小学生以上）は講義②からご参加いただけます）**

①【講義】 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（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）

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で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。

②【講義・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（NSCA-CPT/JSPO-AT）

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。

③【講義・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（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）

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。

受講料 無料

対象 ジュニアスポーツに携わる指導者・保護者および講義内容に興味のある方
（講義②・③は選手（小学生以上）の参加もOKです。※小学生は保護者の同伴をお願いします。）

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/>）

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格更新研修に該当する方（申請する方）は申込書内の申請欄を必ずご記入下さい。 ※当日登録証を受付でご提示ください。

申込先：公益財団法人盛岡市スポーツ協会

メール：jigyoka@morioka-sport.or.jp FAX：019-658-1214

申込期間 令和6年2月13日（火）10時から（先着順）

定員 50名程度

※ 全講義の受講が必要です。

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）、チャリーディング（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。

問合せ 公益財団法人盛岡市スポーツ協会 事業課
〒020-0866 岩手県盛岡市本宮5丁目4-1
TEL：019-601-5700 担当：中村悦子・齋藤 優歌

