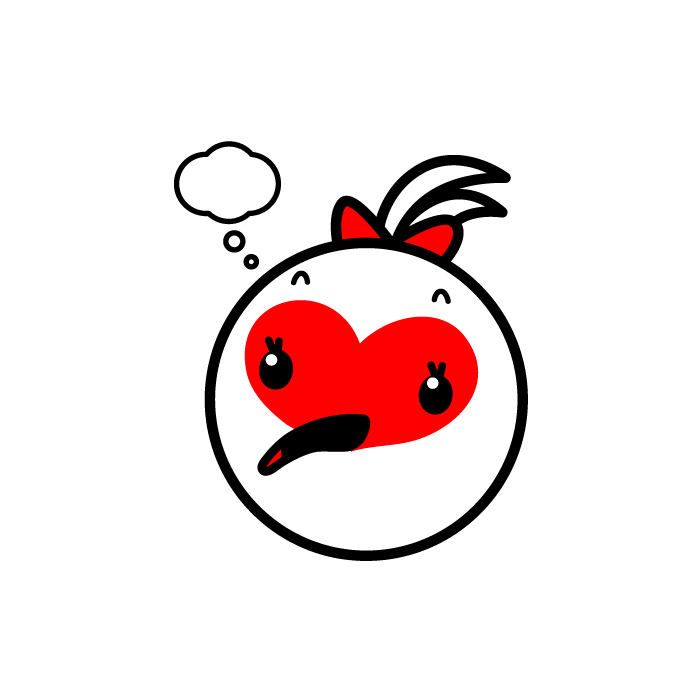
**身体を学ぶと「技術」がわかる！**

**身体を学ぶと「動き」がかわる！**



スポーツコーチングセミナー　競技力向上編　プログラム内容

「スポーツコーチングセミナー競技力向上編」では、全てのスポーツに共通する**「人体機能と機能性」（身体とその使い方）**に焦点を当て数々のテーマを取り扱ってきました。人の骨格・筋肉の数はトップアスリートと子どもを比較しても同じ。問題はどのように身体を**「使うか」**です。

今回は今までの研修会の総復習として、過去の研修で扱ったテーマを網羅的に再び学びます。過去の本研修会を「少し難しそう…」「自分にはレベルが高いな…」と思っていた方、自分の指導を高めるヒントを探している方、内容を見て少しでも興味がある方、皆様ぜひ奮ってご参加ください！

**【研修内容例】**※下記のほか、過去の研修で取り扱った多くの内容をご用意しています！

**①身体とその使い方について（人体機能と機能性）**

スポーツ選手の素晴らしい「技」は、身体の「中」の動きが引き出しています。身体の動きがどうなっているか、人体の基本から動きの連動までを学びます！

**②身体と障害について（傷害と障害）**

傷害は突発的、障害は深く静に進行します。ケガ予防に向けて、指導者が知るべき知識を学びます！

**③身体の動きチェック（機能性チェック）**

選手の身体がしっかりと動かせているか、簡単なチェック方法をご紹介します！

（肩、体幹、膝、足首、手首、足底など）

**④身体と素質（コーディネーション能力など）**

コーディネーション7つの原則とその開発等について学びます。選手の「素質」とは何でしょう？

**【研修スケジュール】**

**平成２９年度　（公財）長岡市スポーツ協会スポーツコーチングセミナー 競技力向上編**

**開　催　要　項**

長岡地域定住自立圏スポーツ振興事業

１ 主　催　　長岡地域定住自立圏スポーツ振興部会　公益財団法人長岡市スポーツ協会

２ 後　援　　長岡技術科学大学（予定）

３ 主　管　　スポーツコーチャーズネット長岡

４ 対　象　　長岡地域スポーツ指導者、スポーツ少年団指導者、スポーツ関係者ほか

５ 日　時　　３月３日（土）・４日（日）※詳細は裏面をご覧ください

６ 参加料　　無料

７ 定　員　　８０名（先着）

８ 会　場　　長岡技術科学大学　新講義棟講義室・体育館

９ 持ち物　　筆記用具・運動靴（内履き）

10 講　師　　小浦　猛志 氏（日本テニス協会元ＧＭ／テニステクニカルアカデミー代表）

小林　真吾 氏（ITFアジアU-12国別チーム対抗戦2017日本代表男子監督）

11 申込み先/お問い合わせ先

下記事務局へ２月２８日（水）までに電話・ＦＡＸ・Eメールのいずれかの方法でお申込みください。

電話・Eメールでお申込みの際は、下記参加申込書に記載されている必要事項を全てお伝えください。

（公財）長岡市スポーツ協会　事務局　担当：加藤・室賀　長岡市幸町２－１－１　さいわいプラザ２階

TEL： 0258-34-2130　FAX： 0258-34-2170　　Eメール：　[tsubasa-kato@n-spokyo.or.jp](mailto:tsubasa-kato@n-spokyo.or.jp)

【FAX送信票】　**FAX 0258‐34‐2170**　（公財）長岡市スポーツ協会　加藤・室賀　行

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **スポーツコーチングセミナー競技力向上編（3/3・3/4）　参加申込書** | | | |
| 申込団体名 |  | 指導  種目 |  |
| 申込責任者名 |  | 連絡先TEL |  |
| 連絡先メールアドレス |  | | |
| 参加者氏名 |  | | |
|  | | |
|  | | |

【送信先】

（公財）長岡市スポーツ協会　事務局　担当：加藤・室賀　　TEL：0258‐34‐2130／FAX：0258‐34‐2170