

平成 29 年度 「ジュニアアスリートサポート事業」 実施要項

1. 趣旨 選手、指導者、保護者を対象に、各競技における必要な体力測定や講習等を行い、発育発達に応じた正しいトレーニングの知識や方法の習得を目指す
2. 会場 ①山口県スポーツ交流村 〒743-0011 光市光井 2-19-2
②各学校や練習会場等
3. 対象 県内競技団体、強化・育成拠点校、小学校高学年及び中高生、指導者、保護者（スポーツ少年団や中学・高校の部活動、選抜チーム等のスポーツ団体可）
4. 定員 5名～30名程度
5. 内容 体力測定・トレーニング指導（身体能力開発プログラム）・スポーツ傷害予防講習・メンタルトレーニング講習（心理的スキル習得プログラム）・栄養講習・動作解析の中から希望するプログラムを実施（組み合わせ可）

■体力測定

文部科学省の新体力テストと年代や競技性に応じたオリジナルの測定項目を実施
指導者・選手へフィードバック
（敏捷性、柔軟性、瞬発力、全身持久力、筋力、筋持久力、巧緻性など）

■トレーニング指導（身体能力開発プログラム）

体力測定の結果や競技特性に対応し、発育発達に応じた身体能力を向上させるトレーニングを実施

- 【トレーニング例】
- ・コーディネーショントレーニング
 - ・体幹トレーニング
 - ・神経系改善・向上トレーニング など

■スポーツ傷害予防講習

アスレティックトレーナーによるスポーツ傷害の予防とコンディショニングの指導
怪我予防を兼ねたテーピングの使用の実践

■メンタルトレーニング講習（心理的スキル習得プログラム）

スポーツメンタルトレーニング指導士による心理的スキルの紹介
練習の質の向上や実力発揮を目的としたプログラムの指導、ニーズに応じたアドバイスや心理的サポートを実施

■栄養講習

スポーツ栄養士によるからだづくりやコンディショニングについての栄養講習を実施（セミナー形式、調理体験実習等）

■動作解析

動作解析ソフトを使用し、競技におけるフォーム等のチェック

6. 費用 施設使用料は山口県スポーツ交流村で実施するものに限り、山口県体育協会が負担
山口県スポーツ交流村以外で実施する場合は、実施団体が支払う
その他、講師料等は不要
7. 日程 実施希望日をやまぐちスポーツ医・科学サポートセンターに連絡し、調整後、決定
（実施希望日の1か月前までに申し込む）
8. 申込み・問い合わせ
①申込書を記入し、FAX または E-MAIL で、やまぐちスポーツ医・科学サポートセンターに提出（申込書は別紙参照）
②日程を調整し、実施日を確定

申込先

〒743-0011 光市光井 2-19-2 山口県スポーツ交流村内
やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
TEL 0833-74-1551 FAX 0833-74-1552
E-MAIL kunihiro.yukiko@yamaguchi-ikagaku.jp
担当 國弘 祐希子