

平成31年度アスリートサポート講習会
「フィジカルトレーニング講習会」要項

- 1 目的 スポーツ指導者及び選手を対象に、トレーニング方法論の講義及び実技指導を通して、指導者の育成能力を高め、山口県全体の競技力向上に結び付ける。
- 2 主催 公益財団法人山口県体育協会
- 3 後援 山口県教育委員会
- 4 日時 令和元年12月15日（日） 10:00～16:30
- 5 場所 山口県セミナーパーク 体育館・205室（山口市秋穂二島1062）
- 6 テーマ 「試合でのパフォーマンス発揮に向けたトレーニング」
- 7 内容 「試合前に備える」という意味でピリオダイゼーション（期分け）、試合前ウォーミングアップ、クーリングダウン、連続した試合間の調整（流れ）などについて行う。午前中は座学形式でトレーニングの基本的な理論を学び、午後は理論に基づいた実技を行う。
- 8 講師 独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター（JISS）
スポーツメディカルセンター コンディショニング課主幹
田村 尚之
- 9 定員 50名程度
- 10 対象
- ・ 中学校および 高等学校部活動指導者（ジュニアスポーツ指導者含む）
 - ・ 県内競技団体指導者
 - ・ サポートスタッフ（ドクター、トレーナー、栄養士）
 - ・ 選手（高校生以上） ※選手の参加は1チーム4名までとします
- 11 準備物 運動ができる服装、室内用シューズ、筆記用具、昼食等
- 12 申込方法
- ①参加申込書に必要事項をご記入の上、**FAX、MAIL**で申し込む
 - ・ 参加申込書は「（公財）山口県体育協会」のHPからダウンロードできます。
 - ・ 電話での申込みはできません。
 - ②右記のQRコードを読み込み、申し込む

申込先 (公財) 山口県体育協会 やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
FAX: 083(933)4699
E-mail: yamaguchi.ikagaku@yamaguchi-sports.or.jp



申込フォーム

- 申し込み〆切 令和元年12月6日（金）まで（定員になり次第、申し込み終了といたします）
- 問い合わせ やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター（TEL 083-933-4697）担当：栗原

講師紹介

田村 尚之（たむら なおゆき）

国立スポーツ科学センター
スポーツメディカルセンター コンディショニング課主幹
東海大学工学部生産機械学科卒

様々なアスリートの体力強化について現場で指導を行っている。

2005年に秩父宮記念スポーツ医・科学奨励賞をチーム北島の
一員として受賞。

オンワードオックスや富士通フロンティアーズ（アメリカン
フットボール）、全日本女子柔道のトレーニング担当（アテネ、北京オリンピック代表）、競泳の北
島康介選手、中村礼子選手、松田丈志選手、立石諒選手、寺川綾選手、萩野公介選手、アーティス
ティックスイミング・ミックスデュエット日本代表チーム（北京、ロンドンオリンピック代表）の
サポートに当たる。



取得資格

日本トレーニング指導者協会認定特別上級トレーニング指導者（JATI-SATI）

National Strength & Conditioning Association (NSCA) CSCS, CPT.