

TIS オリジナル講習会 18 指導者向けトレーニング講習会 開催要項
(県央地区開催：カンセキスタジアムとちぎトレーニングルーム)

1. 趣旨

スポーツ現場の中で体力トレーニングに割り当てられる時間は限られている。その中でいかに効率良くそして、効果的なトレーニングを実施できるかはスポーツ現場において常に重要な課題となっている。そこで栃木県内の指導者やコーチを対象にトレーニングによって起こる身体の適応への理解を深め、現場で即実践可能なトレーニング方法のアイデアを提供する。

2. 主催

公益財団法人栃木県スポーツ協会 とちぎスポーツ医科学センター

3. テーマ

「スポーツ現場で即実践可能！効果的なトレーニング」

4. 内容

テーマ1：ジャンプ力の向上 —より高く跳ぶ— (理論・実践)

テーマ2：スピード・アジリティの向上 —より速くより正確にプレーする— (理論・実践)

テーマ3：持久力の向上 —最後まで粘り強く走りきる— (理論・実践)

5. 参加料

1,000 円 (税込み)

※各テーマあたり理論編・実践編の2コマ分の料金となります。

※理論編のみを受講の場合も、参加料は一律 1,000 円となりますのでご注意ください。

※お支払いは、振込みとなります。お申込後、自動返信メール内に詳細が記載されておりますので、必ずご確認ください。

※**実践編 (カンセキスタジアムとちぎトレーニングルームで実施の場合) は、施設使用料として毎回別途 400 円の支払いがあります。**当日、受付にてお支払いをお願いいたします。お支払いは現金のみの対応となりますので、ご注意ください。なるべく、お釣りのないようご準備をお願いいたします。

6. 開催日時

【テーマ1】

理論編 (オンライン)：令和3 (2021) 年9月27日 (月) 19時00分～19時40分

実践編（対面）：令和 3（2021）年 10 月 2 日（土）18 時 00 分～19 時 30 分

【テーマ 2】

理論編（オンライン）：令和 3（2021）年 11 月 8 日（月）19 時 00 分～19 時 40 分

実践編（対面）：令和 3（2021）年 11 月 13 日（土）18 時 00 分～19 時 30 分

【テーマ 3】

理論編（オンライン）：令和 3（2021）年 12 月 6 日（月）19 時 00 分～19 時 40 分

実践編（対面）：令和 3（2021）年 12 月 11 日（土）18 時 00 分～19 時 30 分

7. 会場

【理論編】

理論編は Zoom を使用してのオンライン開催となります。

ビデオ通話となるため、Wi-Fi が使用できる環境をおすすめします。

（データ通信について、通信料金やお使いの端末のご契約内容等にご注意ください。）

【実践編】※県央地区

カンセキスタジアムとちぎトレーニングルーム

〒321-0152 栃木県宇都宮市西川田 4 丁目 1 番 1 号

8. 参加対象者

- ・栃木県内の指導者（中学校・高校の部活指導者、クラブチームの指導者）
- ・アスリートのパフォーマンス向上に関わっている方
- ・アスリートのパフォーマンス向上に興味のある方（学生、医療従事者の方）

9. 定員

各テーマにつき 20 名（実践編は各会場 10 名ずつ）※完全先着順

※申込み期間内であっても定員に達し次第受付終了となります。

※実践編受講の際の注意点として、

- ・発熱や咳、喉の痛みがある方
- ・家族や近親者、同居人に発熱や体調不良者がいる方
- ・息切れ、だるさ、倦怠感がある方
- ・鼻水、鼻詰まりがある方
- ・体が重く感じる、疲れやすいなどと感じる方
- ・頭痛、下痢、嘔吐、味覚や臭覚異常がある方
- ・過去 14 日以内に海外への渡航もしくは県境をまたぐ移動が自粛されている地域への出張や旅行した方のいずれかに該当する場合、当日の参加をお断りする場合があります。

ります。その際、納入いただいた受講料は返金いたしませんので、あらかじめご了承ください。

※「理論編」のみの受講は可能ですが、「実技編」のみの受講はできません。

10. 申し込み方法および申し込み期間

とちぎスポーツ医科学センターHP（<https://tis.or.jp/>）より Google フォームにて応募ください。

【各テーマ申し込み期間】※各テーマ開催5日前までのお申込み

●テーマ1「ジャンプ力の向上 —より高く跳ぶ—」

申し込み期間：2021年9月6日～9月22日まで

●テーマ2「スピード・アジリティの向上 —より速くより正確にプレーする—」

申し込み期間：2021年9月6日～11月3日まで

●テーマ3「持久力の向上 —最後まで粘り強く走りきる—」

申し込み期間：2021年9月6日～12月1日まで

11. その他

- ・本講習会に関するご質問は、とちぎスポーツ医科学センターホームページの「お問い合わせ」フォームよりご質問ください。また、お申し込みいただいたにも関わらず、Google フォームから自動返信や期日までにとちぎスポーツ医科学センターからのメールが届かない場合も同様、お問い合わせください。
- ・開催中の写真や映像を、とちぎスポーツ医科学センターの広報活動（ホームページ、SNS）に使用する場合があります。
 - 県央エリア会場<カンセキスタジアムとちぎトレーニングルーム会場>
- ・駐車場は北第3駐車場をご利用ください。（2時間まで駐車料金無料。終了後は速やかにご退館いただきますようお願いいたします。）
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、更衣室、シャワールームはご利用いただけません。トイレでのお着替えもご遠慮いただいておりますので、あらかじめご理解のほどお願いいたします。
- ・緊急事態宣言の発令、その他、本県新型コロナウイルス感染症による警戒度や感染状況により、開催形式を変更する場合があります。
- ・その他、御質問等につきましては（028-645-2080）まで御連絡ください。

