

## とちぎスポーツ医科学センター（TIS） トレーニング指導講習会開催要項

### 1 趣旨

とちぎスポーツ医科学センター（以下、「TIS」という）では、日々、トップアスリートを対象にしたトレーニング指導を測定評価と共に提供している。しかし、このような貴重な環境の場所は、県内および国内を見ても数少ない現状にある。そのために、競技スポーツに特化した測定評価（測定する、活用する）からそれを理解した上でトレーニング指導を行い、パフォーマンスアップに繋げていける人材は未だ数少ない。このことから、今年開催される「いちご一会とちぎ国体」に向けて、競技力向上を周囲から支える人材、直接的に関わっていける人材、この両方を育成していく事は重要な課題であると考えられる。

本講習会の目的は、TISにおいてトレーニング指導の基準となっている指導理論を学ぶこと、一定基準の知識・技能を獲得した者に指導の現場を提供すること、これらの活動を通して競技スポーツ現場の即戦力となる人材を育成していくこととする。また、専門的な知識がなくてもトレーニング指導を深く学ぶきっかけを提供することを目的とする。TISでの実際にトレーニング指導業務を目指す「指導者養成プログラム」と、興味のある内容のみ講習会に参加する「一般プログラム」の2つを設定する。

### 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 日時・内容

#### 【指導者養成プログラム】

(1)説明会：令和4（2022）年4月17日（日）18:00～19:00

(2)基本コース(全7回8講座)：令和4（2022）年5月～10月（予定）

午前（講義）9:00～12:10 午後（実技）13:30～16:40 ※途中休憩あり

※全日程、講義と実技を行います。

(3)アドバンスコース：令和4（2022）年11月～令和5（2023）年1月（詳細未定）

※アドバンスコースは基本コースを全日程参加された方のみ受講可能、詳細が決まり次第別途ご案内いたします。

#### 【一般プログラム】

基本コース(全7回8講座)：令和4（2022）年5月～10月（予定）

午前（講義） 9:00～12:10 午後（実技） 13:30～16:40 ※途中休憩あり

※全日程、講義と実技を行います。

※興味のある講義と実技を自由に選ぶことができます。

スケジュール案

回	AM（講義）	PM（実技）	講師	開催日（予定）
	事前説明会		齋藤隆行	4月17日
1	運動生理学①	実技（詳細未定）	鈴木康弘	5月28日
2	運動生理学②		鈴木康弘	6月11日
3	スポーツ栄養学		鈴木いづみ	8月6日
4	バイオメカニクス		長尾秀行	6月18日
	測定評価・ピリオダイゼーション		池田達昭	
5	レジスタンストレーニング		田村尚之	7月2日
6	スピード,アジリティ トレーニング		緒方博紀	11月23日
7	スポーツ心理学	笠原 彰	8月20日	

#### 【講師紹介】（50音順）

- 池田 達昭 氏 （とちぎスポーツ医科学センター センター長）  
緒方 博紀 氏 （フリーランス：公益財団法人 日本バスケットボール協会  
日本代表パフォーマンスコーチ）  
笠原 彰 氏 （作新学院大学 教授）  
齋藤 隆行 氏 （とちぎスポーツ医科学センター 主任研究員）  
鈴木 いづみ 氏 （フリーランス）  
鈴木 康弘 氏 （東京経済大学 教授）  
田村 尚之 氏 （ハイパフォーマンスセンター 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）  
長尾 秀行 氏 （作新学院大学 特任准教授）

## 4 会場

### 【講義】

栃木県総合運動公園陸上競技場カンセキスタジアムとちぎ内会議室、または第二陸上競技場会議室

※一般受講者は講義のみオンライン(Zoom)可。その場合、Wi-Fiが使用できる環境をお勧めします。

## 【実技】

栃木県総合運動公園陸上競技場カンセキスタジアムとちぎ内トレーニングルーム

## 5 受講対象者

### 【指導者養成プログラム】

令和4年4月1日現在、満18歳以上で、下記事項のいずれかに該当する者

**※原則、栃木県在住とする。**

- ・全講習受講後、TISでの実際のトレーニング指導業務に携われる者
- ・スポーツ系の大学・短大・専門学校卒業または卒業見込みの者
- ・TISでのトレーニング指導員インターンシップを希望する者（大学生のみ）

※インターンシップを希望する学生は、申し込み時にお知らせください。

※学生の場合、別紙担当教員推薦状を、下記へ郵送してください。推薦状が無い学生の受講はできませんので、ご注意ください。

（郵送先） 〒321-0152 栃木県宇都宮市西川田4-1-1 カンセキスタジアムとちぎ内  
とちぎスポーツ医科学センター 宛

### 【一般プログラム】

- ・大学生以上でトレーニング指導を学びたい方、トレーニングに興味がある方

## 6 定員

【指導者養成プログラム】20名

【一般プログラム】100名（実技はアーカイブのみ）

※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。

## 7 参加料

### 【指導者養成プログラム】

全7回8講座：56,000円 学生 32,000円

※指導者養成プログラム希望者は全日程、対面での参加が条件になります。

### 【一般プログラム】

一般の方に限り、興味のある内容のみ受講が可能です。（下記参加イメージ図参照）

講義・実技それぞれ1回につき 一般：3,500円 学生：2,000円

全講義・実技一括お支払い 一般：51,000円 学生：27,000円

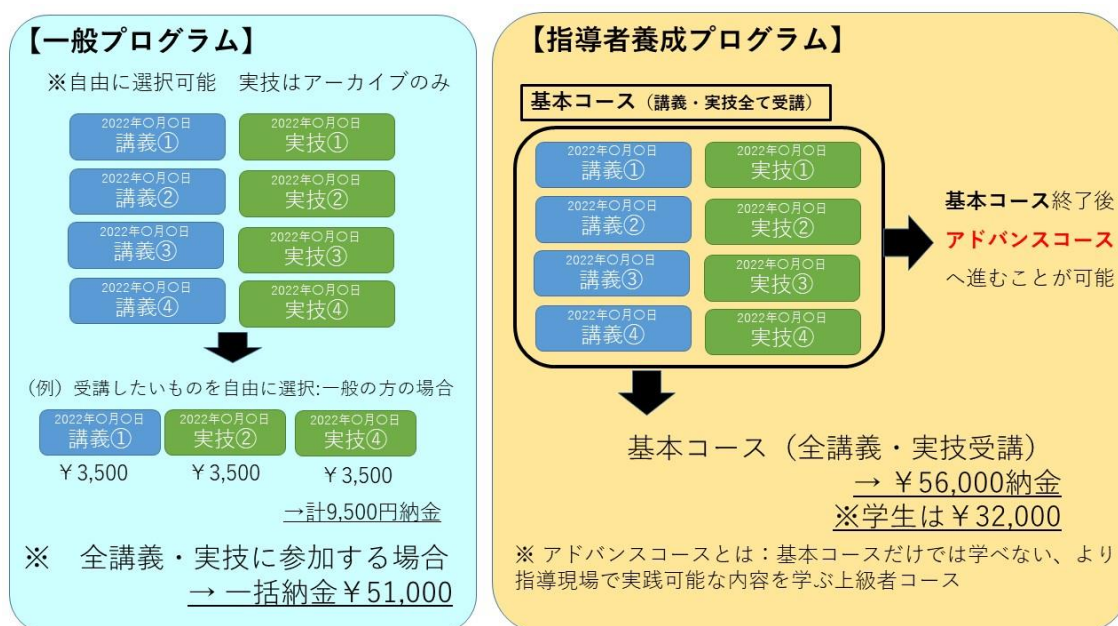
※全講義・実技の受講を希望される方は、参加料を一括でお支払いいただくと 5,000 円の割引になります。

※支払いは振込みのみとなります。その際の振込み手数料は各自のご負担になります。

※指導者養成プログラム、一般プログラムともに全日程受講される方は一括での振込みをお願い致します。

※自己都合による欠席の場合のご返金はいたしません。

### 参加イメージ図



## 8 申し込み方法

### 【説明会】

TIS ホームページ ( <https://tis.or.jp/> ) より Google フォームにてお申し込みください。

《 申込期間 令和4年3月18日(金) ～ 令和4年4月14日(木) 》

### 【講習会】

TIS ホームページ ( <https://tis.or.jp/> ) より Google フォームにてお申し込みください。

《 申込期間 令和4年4月18日(月) ～ 令和4年4月25日(月) 》

《 参加料振込期間 令和4年4月18日(月) ～ 令和4年5月2日(月) 》

※参加料振込期間内に受講料のお振込みが確認できない場合は、参加辞退扱いとさせていただきます。

※指導者養成プログラムと一般プログラムで申し込みフォームが異なります。必ずご確認の上お申し込みください。

※お申し込み時のメールアドレスは、パソコン等でも使用できるものをご登録ください。  
また、ご登録いただいたアドレス宛に、セミナーや TIS に関する情報を送信いたしますので、お間違いのないようご注意ください。

## 9 その他

- 講習会に関するご質問は、TIS 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 TIS からメールが届かない場合も同様にお問い合わせください。
- 開催中の写真や映像を、TIS の広報活動（ホームページ、SNS 等）に使用する場合があります。
- 講習中、他の参加者に悪影響があると判断した場合、講習会への参加・オンライン入室をお断りすることがあります。その際の参加料の返金はいたしません。
- お申し込みいただいた方へは、講習会終了後、全講義分のアーカイブ映像を期間限定で配信いたします。
- 来館する場合、駐車場は有料となります（2時間まで無料）。
- 新型コロナウイルス感染症の状況によって、講習会を中止する場合がございます。あらかじめご理解ください。
- 全日程、実技がありますので、着替え、インシューズ、タオル、飲み物等を各自ご準備ください。
- 参考資料は「第4版 NSCA 決定版ストレングス&コンディショニング」になります。準備が可能な方はご準備ください。