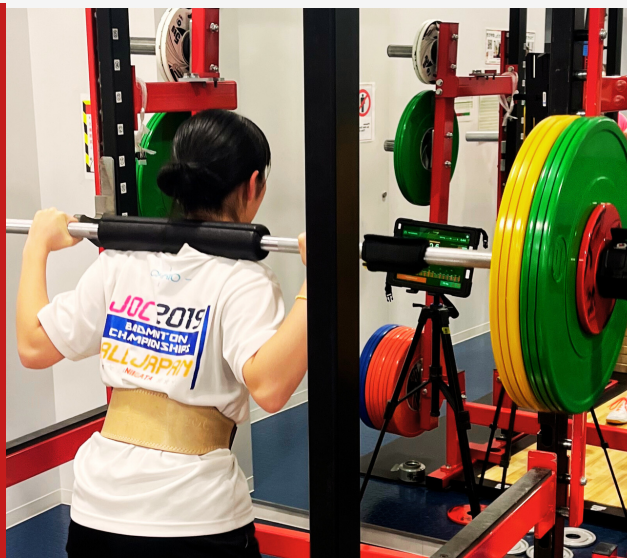


とちぎスポーツ医科学センター主催  
トレーニング講習会2024バスケットボール日本代表の  
パフォーマンスコーチから学ぶ！スピード&アジリティの  
基礎と指導方法※  
**9.28** 土

9:30~11:30 講義

13:00~16:00 実技

※9月21日から9月28日に日程を変更しました。2024.4.18現在

是非聞いてください！

- ✓ 競技で結果を出したい指導者の方
- ✓ スピード&アジリティトレーニングに興味がある方
- ✓ バスケットボールのトレーニング指導者



## 講師 緒方 博紀

国際武道大学体育学部および東海大学大学院体育学研究科を経て、バレーボールVリーグ、JTマーヴェラスでトレーニングコーチを務めた後、国立スポーツ科学センターでバドミントン競技を含む様々なスポーツの日本代表選手にトレーニング指導を行ってきた経歴を持つ。東京五輪ではバドミントンナショナルチームのS&Cコーチとして活躍し、2021年11月より日本バスケットボール協会の専任スポーツパフォーマンスコーチとして男子ナショナルチームを担当している。



## 講習会の内容

スポーツにおいてより速く、より素早く移動し、方向転換する能力は、パフォーマンス向上の鍵となります。講義では、スピード、方向転換、アジリティトレーニングの基礎知識とプログラムデザインに焦点を当てます。さらに実技では、効果的なトレーニングを実践的に理解し、実際の指導法について基礎から学びます。世界レベルのトレーニングコーチの指導方法を実際に見て学べる貴重な機会です。トレーニングに興味のある方や指導者、コーチの方にとって必見の内容となります。

## 会場

栃木県総合運動公園内  
会議室・トレーニングルーム

## 対象者

- ・スピード&アジリティを学びたい方
- ・トレーニング指導に興味がある方

## 参加費

対面受講：3,500円/1講習  
アーカイブ配信：4,000円/1講習

## お申し込み方法

とちぎスポーツ医科学センターHP内  
【各種講習会申し込み】  
▶申し込み専用Googleフォームにて



詳細・お申込み

お問い合わせ：とちぎスポーツ医科学センター（☎028-645-2080）