

# 令和6年度 とちぎスポーツ医科学センター (TIS)

## トレーニング講習会

### 開催要項

#### 1 概要

アスリートが目標とする試合で最大のパフォーマンスが発揮できるよう、トレーニング指導の面からサポートしていくためには、各体力要素の向上を考える必要がある。各体力要素を向上させるためには、レジスタンストレーニング、スピード・アジリティトレーニング、持久力トレーニングなどを組み合わせ、トレーニング計画を立て、実行していくことが求められる。一方で、アスリートのパフォーマンス向上をサポートしていくためには、トレーニング指導以外にもそれに関わる様々な分野の知識や技術が必要となる。しかし、パフォーマンス向上を様々な分野から捉え、それを学ぶ場は県内および国内を見ても数少ない現状にある。

そこで本講習会では、トレーニング指導の基礎を座学と実技を交えて深く学ぶこと、競技スポーツ現場で即実践可能となる様々な分野の知識や情報、技術を学ぶ場を提供すること、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、この3つを目的に開催する。

#### 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 開催日・時間

【開催日】全5日、9講習

- ・第1回目（講習①・②）：令和6年6月8日（土）
- ・第2回目（講習③・④）：令和6年6月22日（土）
- ・第3回目（講習⑤）：令和6年7月20日（土）
- ・第4回目（講習⑥・⑦）：令和6年8月3日（土）
- ・第5回目（講習⑧・⑨）：~~令和6年9月21日（土）~~令和6年9月28日（土）

（※9月21日→9月28日に日程を変更しました。2024.4.18現在）

【時間】

- ・講義 9：30～11：30 （2時間）
- ・実技 13：00～16：00 （3時間）

※講習会No.⑦は午後に【講義】となるため13:00~15:00が開催時間となります。

#### 4 会場

栃木県総合運動公園内 会議室・トレーニングルーム

#### 5 参加対象者・定員

【参加対象】※大学生以上

- ・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

【定員】

講義：30名、実技：20名 ※完全先着順

アーカイブ配信：上限なし

#### 6 参加料

対面受講：3,500円/1講習

アーカイブ配信（講義のみ）：4,000円/1講習

《割引》9講習全て対面受講の場合は28,000円（1講習分無料）

#### 7 プログラム・講師

【プログラム】

回数	開催日	講習会№	時間	講師	講習会タイトル	区分
1	2024年6月8日（土）	①	am 9:30~11:30	田村 尚之 氏	選手への導入を検討中の指導者必見！ ウエイトトレーニングの効果的な導入方法（講義編）	座学
		②	pm 13:00~16:00		選手への導入を検討中の指導者必見！ ウエイトトレーニングの効果的な導入方法（実技編）	実技
2	2024年6月22日（土）	③	am 9:30~11:30	山下 大地 氏	スポーツ現場で即実践可能！ 選手にとって効果的な測定・評価とは？	座学
		④	pm 13:00~16:00	武藤 雅人 氏	トップS&Cコーチから学ぶ！ オリンピックリフティング（スナッチ・クリーン・ジャーク）の 習得方法	実技
3	2024年7月20日（土）	⑤	am 9:30~11:30	鈴木 康弘 氏	がむしゃらに走れば持久力は高まるの？ 身体の仕組みを知って効果的な持久力向上トレーニングを！	座学
4	2024年8月3日（土）	⑥	am 9:30~11:30	鈴木 いづみ 氏	そのダイエット本当にあってる？ 確実に減量するための超食事法	座学
		⑦	pm 13:00~15:00	笠原 彰 氏	行動が変わればメンタルも変わる！ みんなが悩む人間関係	座学
5	2024年9月21日（土） 2024年9月28日（土） <small>※日程変更となりました。</small>	⑧	am 9:30~11:30	緒方 博紀 氏	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（講義編）	座学
		⑨	pm 13:00~16:00		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（実技編）	実技

**【講師】** (50 音順)

- 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)
- 鈴木 いづみ 氏 (とちぎスポーツ医科学センター協力栄養士)
- 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)
- 武藤 雅人 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)
- 山下 大地 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)

**8 申込方法**

とちぎスポーツ医科学センターHP (<https://tis.or.jp/>) 内 **【各種講習会申し込み】** より、  
申し込み専用 Google フォームにて。

《 お申し込み期間：令和 6 年 4 月 10 日 (水) ～各講習の 1 週間前まで 》

《 参加料振込期間：令和 6 年 4 月 10 日 (水) ～各講習の 1 週間前まで 》