

## 平成30年度競技力向上講習会実施要項

【主催】 NPO法人藤枝市体育協会

【協賛】 静岡産業大学

【アドバイザー】 藤枝市スポーツ・文化局 スポーツ振興課

【目的】 各競技団体の指導者のレベルアップ及び育成を目指し、個々の競技力向上を図ることを目的とする。

【期間】 平成30年6月16日～平成31年2月10日(9回)

【場所】 静岡産業大学 他

【内容】 ①スポーツの歴史 ②-1.2スポーツセーフティ ③-1.2コンディショニング  
④-1.2スポーツコーチング ⑤実技指導<体力づくり> ⑥閉講式・記念講演

【対象】 NPO法人藤枝市体育協会加盟競技団体、スポーツ少年団登録団体 等

### 【スケジュール】

月日	テーマ	講師	内 容
6月16日(土) 19:00～	① スポーツの歴史	大沼 博靖	人間が生み出した文化の一つであるスポーツの存在意識や問題点を歴史を概観し、指導者として生涯スポーツ社会においてスポーツをどの様にとらえ、日々の指導に活かしていくのかについて解説する。
7月7日(土) 19:00～	②-1 スポーツセーフティ	中井 真吾	スポーツ活動参加に対する事前準備と手続き～身体編
7月21日(土) 19:00～	②-2 スポーツセーフティ		スポーツ活動参加に対する事前準備と手続き～環境編 重症なケガや病気に対する緊急時のための準備と対応 軽症なケガに対する基本的な準備と対応 スポーツ活動の練習計画
8月25日(土) 19:00～	③-① コンディショニング	舘 俊樹	美しい歩行と姿勢 健康づくりを目的とした運動では、歩行・ランニングがその簡便さから人気です。しかし、手軽で強度の低い歩行やランニングも手法を間違えると傷害につながつこともあります。ここでは、骨盤を意識した姿勢づくりを覚えることで、効果的な歩行やランニングを行う手法を解説します。
9月8日(土) 19:00～	③-2 コンディショニング		
9月22日(土) 19:00～	④-1 スポーツコーチング	山田 悟史	スポーツコーチングにおける、効果的な技術指導についてです。 キーワードとしては、スポーツ技術習得のプロセス、間違った技術指導、コーチングにおける信頼関係・モチベーション・コミュニケーション、選手のレベルに応じたコーチングなどです。
10月6日(土) 19:00～	④-2 スポーツコーチング	中西 健一郎	
10月27日(土) 9:30～	⑤ 実技指導	(産業大学)	児童・生徒を対象とした実技指導 (体力づくり等)
H31年2月10日(日)	記念講演及び閉講式	(有名アスリートによる講演) <生涯学習センター>	