**平成30年度　「ジュニアアスリートサポート事業」　実施要項**

１．趣旨　　選手、指導者、保護者を対象に、各競技における必要な体力測定や講習等を行い、発育発達に応じた正しいトレーニングの知識や方法の習得を目指す

２．会場　　①山口県スポーツ交流村　〒743-0011　光市光井2-19-2

　　　　　　②各学校や練習会場等

３．対象　　県内競技団体、強化・育成拠点校、小学校高学年及び中高生、指導者、保護者

　　　　　（スポーツ少年団や中学・高校の部活動、選抜チーム等のスポーツ団体可）

４．定員　　5名～30名程度

５．内容　 体力測定・トレーニング指導（身体能力開発プログラム）・スポーツ傷害予防講習・メンタルトレーニング講習（心理的スキル習得プログラム）・栄養講習・動作解析の中から希望するプログラムを実施（組み合わせ可）

※詳細は申込書の内容をご覧ください。

６．費用　　施設使用料は山口県スポーツ交流村で実施するものに限り、山口県体育協会が負担

山口県スポーツ交流村以外で実施する場合は、実施団体が支払う

　　　　　　その他、講師料等は不要

７．申込み・問い合わせ

　　　　　　①申込書を記入し、FAXまたはE-MAILで、やまぐちスポーツ医・科学サポートセンターに提出（申込書は別紙参照）

　　　　　　②日程を調整し、実施日を確定

　　　　　　　（実施希望日の一か月前までに申し込む）

８．注意事項・留意点

　　　　　　①申し込み後キャンセルする場合は、2週間前までに連絡をしてください。連絡がない場合、山口県スポーツ交流村の施設使用料は実施団体の支払いになります。

　　　　　　②必ず指導者または部活動顧問が申し込みを行ってください。保護者や選手からの申し込みは受け付けません。

　　　　　　③ジュニアアスリートサポート事業を行う場合、以下の内容についてすべての選手（未成年の場合は保護者のすべて）の意思を確認したうえでお申し込みください。後日郵送するジュニアアスリートサポート事業同意書に記入していただき、当日ご持参ください。

・ジュニアアスリートサポート事業中のケガ等に関しては、やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター（以下、主催者とします。）が応急処置を行いますが、その後については一切の責任を負いません。

・ジュニアアスリートサポート事業で得た個人情報や測定結果は、厳重な管理の下、データの集計に利用します。

・ジュニアアスリートサポート事業中に撮影した写真は主催者のFacebookや印刷物に使用することがあります。

〒743-0011　光市光井2-19-2　山口県スポーツ交流村内

**やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター**

TEL 0833-74-1551　　FAX 0833-74-1552

E-MAIL　aimoto.saki@yamaguchi-ikagaku.jp

担当　相本　咲

　申込先

**団体名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　担当者**

**指導者　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　住所**

**連絡先　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　携帯**

**E-mail**

**①日程　希望する日時に○をつけてください。 【午前 9：00～13：00　　午後 13：00～17：00】**

**【スポーツ交流村体育館利用可能日】**

・下記日程以外については、お問い合わせください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **月/日** | **7/8（日）** | **9/24（月）** |
| **時間** | **午前** | **午前** |
| **午後** | **午後** |

**【上記日程・スポーツ交流村以外を希望する場合】**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第１希望日** | **月　　　　日 （　 　） 　午前 ・ 午後** | **第２希望日** | **月　　　　日 （　 　） 　午前 ・ 午後** |
| **実施場所** |  | | |

**②内容　希望する項目にチェックをつけてください。（組み合わせ可）**

・体力測定以外の項目については、練習会場等での実施も可能です。詳しくはお問い合わせください。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **内容** | □ | **体　力　測　定**  **（所要時間90分～4時間）** | | | 高校生以上はスポーツ交流村の体育館・トレーニングルームで実施することをお勧めします。小・中学生は練習会場等で実施可能です。 | | | |
| □ | **トレーニング指導**  **（所要時間60分～90分）** | | | □ ウォーミングアップ（ダイナミックストレッチなど）　　　　□ 持久力  □ 股関節・体幹 　　 □ 瞬発力　　　□ 神経系改善・向上、敏捷性  □ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 ） | | | |
| □ | **スポーツ傷害予防講習**  **（所要時間60分～90分）** | | | □ スポーツ傷害予防・コンディショニングについて□ 応急処置法  □ テーピング法  □ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　） | | | |
| □ | **メンタルトレーニング講習**  **（所要時間60分～90分）** | | | □ モチベーション □ 試合に対する心理的準備  □ 集中力を高める方法 □ セルフコントロール  □ プラス思考・セルフトーク □ その他（　　　　　　　　　　　　　　　） | | | |
| □ | **栄 養 講 習**  **（所要時間60分～90分）** | | | □ アスリートの栄養・食事の基本（補食含む）　　□　試合期の食事  □ 水分補給 　　 □ 体重管理　　　□　食物摂取頻度調査（要相談）  □ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 ） | | | |
| □ | **動 作 解 析**  **（要相談）** | | | 解析したい動作を具体的にご記入ください。  （　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | |
| **人数** |  | **小学生** | **中学生** | **高校生** | | **成年** | **指導者**  **保護者** | **合計人数** |
| **男子** | （　　　　）名 | （　　　　）名 | （　　　　）名 | | （　　　　）名 | （　　　　）名 | （　　　　）名 |
| **女子** | （　　　　）名 | （　　　　）名 | （　　　　）名 | | （　　　　）名 | （　　　　）名 |

注意事項 １．体力測定の実施人数が３０名を超える場合はご相談ください。

２．ジュニアアスリートサポート事業に関わる施設使用料は山口県スポーツ交流村で実施するものに限り、山口県体

育協会が負担します。ただし、山口県スポーツ交流村以外で実施する場合にかかる施設利用料は、実施団体で

お支払いをお願いします。