**令和２年度アスリートサポート講習会**

**「フィジカルトレーニング講習会」要項**

１　目　 　 的　　スポーツ指導者及び選手を対象に、トレーニング方法論の講義及び実技指導を通して、指導者の育成能力を高め、山口県全体の競技力向上に結び付ける。

２　主　　 催　　公益財団法人山口県体育協会

３　後　　　援　　山口県教育委員会

４　日　　　時　　令和２年１２月６日（日）　　１３：００～１７：００

５　場　　　所　　鋳銭司地域交流センター　会議室（山口市鋳銭司5435−1）

６　テ　ー　マ　　パフォーマンスアップにつなげるフィジカルトレーニング

７　内　　　容　「身体づくり」を「競技力」や「パフォーマンス」につなげるためのトレーニング計画の作り方について学べます。また、体力要素から見た競技特性の分析や安全なトレーニングの行い方にもふれ、具体的なトレーニング方法をご紹介いただきます。

８　講　 　 師 　 独立行政法人日本スポーツ振興センター　国立スポーツ科学センター（JISS）

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

田村 尚之　　　　　　　　　　　※ 講師はオンラインでの講習となります。

９　定　　　員　　５０名程度（参加費無料）

１０　対　　象　　・ 中学校および 高等学校部活動指導者（ジュニアスポーツ指導者含む）

・ 県内競技団体指導者、ジュニアスポーツ指導者

・ サポートスタッフ（ドクター、トレーナー、栄養士）

１１ 準 備 物　　筆記用具、体調チェックシート

１２ 連絡事項　　参加にあたっては、「手指消毒」「マスクの着用」「検温」など感染症予防対策へのご協力をお願いします。なお、新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止になる場合がありますので、予めご了承ください。中止の場合は、山口県体育協会のホームページ等でお知らせします。

１３　申込方法 別紙申込書に必要事項 を記入し、メール、ＦＡＸで申込む

または、申込フォームから申込む

別紙申込書はＨＰ(http://yamaguchi-taikyo.jp) からダウンロード可能

申込フォーム

申込先（公財）山口県体育協会

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

FAX：０８３（９３３）４６９９

E-mail：yamaguchi.ikagaku@yamaguchi-sports.or.jp



■申し込み〆切 １１月２７日（金）まで （定員になり次第、締め切ります）

■問い合わせ　　 やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター（TEL 083-933-4697） 担当：栗原