

都内各競技団体
御担当者様

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
事務局長 早崎 道晴
(印章省略)

東京都競技力向上テクニカルサポート事業令和2年度第1回指導者講習会の御案内について

日頃より、当事業団の諸事業に御理解及び御協力いただき誠にありがとうございます。
このたび、当事業団では、東京都の競技力向上を目的としたテクニカルサポート事業の一環として下記のとおり「指導者講習会」を実施いたします。

つきましては、御多忙のことと存じますが皆様お誘い合わせの上、御参加くださいますよう御案内申し上げます。

記

- 1 事業名
東京都競技力向上テクニカルサポート事業 令和2年度第1回指導者講習会
- 2 テーマ等
コンディショニングを題材に、ジュニアアスリートに対するトレーニングプログラムについて、からの仕組みとアプローチ方法の観点から御紹介します。
- 3 日時・会場
令和2年11月27日(金曜日) 18時30分から20時30分まで(受付開始:18時00分から)
SYDホール(〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-25-2)
- 4 講師
菊池 直樹 氏(日本体育大学 体育学部 准教授)
- 5 参加料
無料
- 6 申込方法
当事業団Webサイトまたはファクシミリにて、お申し込みください。(詳細は、同封のチラシを御覧ください。)
※先着で定員(30名)になり次第、締め切りといたしますので御了承ください。
- 7 参加をご検討されている方へ
本講習会は、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底しております。
 - ・体調不良の場合や当日会場で実施する検温の結果などにより、ご参加をお断りさせていただくことがあります。
 - ・必ずマスク(各自でご用意ください。)を着用のうえ、ご参加ください。
 - ・こまめな手洗い、会場に設置するアルコール等による手指消毒を実施してください。
 - ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、中止等、急遽予定が変更となる場合があります。
 - ・その他感染症対策にご協力いただけない場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。

<本件担当>

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 芳賀・野澤
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-7-8 千駄ヶ谷尾澤ビル2階
Tel.03-5413-6923 Fax.03-5413-6926

令和2年度

第1回指導者講習会

ジュニアアスリートに対する トレーニングプログラムの設定

～ からだの仕組みとアプローチ ～

アスリートの競技力向上において、トレーニングは最も重要な要素です。

しかし、未成熟のアスリートにとって間違った練習メニューの構成や
過度な追い込み練習はからだへの負担が著しく大きく、

引退後の生活にも影響を及ぼしかねません。

そこで、今回の講習では若年層のアスリートが長く活躍し続けるように
トレーニングの基本的知識であるコンディショニング理論をご紹介します。

＼ コンディショニングにおける多様性 /

point
1

からだの仕組みと
筋発揮

point
2

コンカレント
トレーニングとは

point
3

若年層選手
のための
メニュー構成

point
4

指導者育成
のための
カリキュラム

参加無料

2020.11.27 FRI
18:30～20:30 (18:00から受付開始)

SYDホール

(東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-25-2)

- JR山手線・総武線「代々木駅」西口(バリアフリー)から徒歩約5分
- 都営地下鉄大江戸線「代々木駅」A2出口から徒歩約6分 A3出口(エレベーターあり)から徒歩約8分
- 東京メトロ副都心線「北参道駅」出口1(エレベーターあり)から徒歩約3分
- JR総武線「千駄ヶ谷駅」(バリアフリー)から徒歩約9分

対象 監督・コーチ・トレーナー等の指導者、また指導者を目標している方等 定員 30名(先着順)

主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 / 東京都 HP <https://www.tef.or.jp/sports-science/school.jsp>



講師

きく ち なお き
菊池 直樹氏

- ・日本体育大学 体育学部 准教授
- ・NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト(CSCS)
- ・日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者(JATI-ATI)
- ・日本スポーツ協会公認ウエイトリフティング指導員



参加申込みは裏面をご覧ください。

参加をご検討
されている方へ

感染症対策

本講習会は、**新型コロナウイルス
感染症対策を徹底しております。**

- ・体調不良の場合や当日会場で実施する検温の結果などにより、ご参加をお断りさせていただくことがあります。
- ・必ずマスク(各自でご用意ください。)を着用のうえ、ご参加ください。
- ・こまめな手洗い、会場に設置するアルコール等による手指消毒を実施してください。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、中止等、急遽予定が変更となる場合があります。
- ・その他感染症対策にご協力いただけない場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。

お申込み期間

2020年10月21日(水)～11月25日(水)まで

お申込み方法 ※先着順とさせていただきます。参加可否については、電子メール又はFAXでご連絡させていただきます。



WEBによるお申込み

<https://www.tef.or.jp/sports-science/school.jsp>

▶ 申込フォームからお申込みください。



FAXによるお申込み

03-5413-6926

- ▶ 必要事項をご記入の上、本紙をFAXしてください。
- ▶ 申込者が複数の場合はコピーしてご利用ください。

第1回指導者講習会 参加申込書

競技種目名			
分類	監督・コーチ・部活動顧問・指導者・指導者を目指す方・選手・保護者・トレーナー その他 ()		
ふりがな		年代	10代・20代・30代
氏名			40代・50代・60代以上
住所	〒		
電話番号		FAX番号	
メールアドレス	※PC or 携帯 @		
所属先	※クラブ・学校等		
身体的配慮の有無	有・無 (有の場合はどのような配慮が必要かご記入ください)		

※下記「個人情報の取扱いについて」に同意の上、申し込めます。

【個人情報の取扱いについて】

- ① 申込いただきました個人情報は、受講結果の通知、受付、緊急連絡先及び講習会の御案内等競技力向上事業実施のために、運営に必要な範囲で利用させていただきます。
- ② お預かりした個人情報は、本事業を共同で行う東京都と共同利用することがございます。また、当事業団と東京都との間では協定を結び、情報管理についての取り交わしを行っております。
- ③ 当事業団は、お預かりした個人情報を、①に定める利用目的の範囲内で業務委託先に委託することがあります。
- ④ 個人情報を御提供いただくことは任意ですが、御提供いただけない場合は①の目的が遂行できない場合があります。
- ⑤ 当事業団が保有している個人情報の開示、訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続方法及び受付窓口等については当事業団ホームページを御覧いただくか、右記相談窓口までお問合せください。

<公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客さま相談窓口>
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本/パーティビル3階
TEL: 03-6380-4955
FAX: 03-6380-4877
メールでのお問合せ privacy@tef.or.jp
<個人情報保護管理者>
公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

会場

SYDホール (東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-25-2)

アクセス

- JR山手線・総武線
「代々木駅」西口(バリアフリー)から徒歩約5分
- 都営地下鉄大江戸線
「代々木駅」A2出口から徒歩約6分 A3出口(エレベーターあり)から徒歩約8分
- 東京メトロ副都心線
「北参道駅」出口1(エレベーターあり)から徒歩約3分
- JR総武線
「千駄ヶ谷駅」(バリアフリー)から徒歩約9分

