

令和元年度青少年スポーツ指導者講習会 実施要項

- 1 趣 旨 スポーツ指導の基礎的知識を活かし、年齢や性別などの対象に合わせた指導方法の研修を通じて、指導者の資質向上と意識改革を図る。
- 2 主 催 福井県交流文化部 指導普及課
- 3 期 日 令和元年11月30日(土)
- 4 会 場 福井県営体育館 (サブアリーナ、会議室2) [福井市福町3-20 TEL0776-36-1544]

- 5 第1部内容 「ダレデモデキル!走る・曲がる・止まるの基礎」13:00~15:15
 第1部講師 朝倉 全紀(まさき)氏(一般社団法人School of movement 代表理事)
 子供からアスリートまで、自ら状況に応じた適切な動きを実践、調整、選択する能力を育てるムーブメントトレーニング。上下、前後、左右、斜め方向への出力方法を段階的に向上するためのエクササイズプログレッションを指導していただきます。
 【幼児~アスリート向け】

- 第2部内容 「安全なチャレンジを楽しもう!レジスタンストレーニングのコツ!」15:30~17:45
 第2部講師 伊藤 良彦 氏(株式会社R&S COMPANY)
 日常のスポーツ場面における、身体全体の様々な動作や力の出し方を考えながら、健全で(安全)効率的で力強い身体の動かし方を、様々なトレーニング種目の一連の練習を通じて身につくよう指導していただきます。元気に熱くレジスタンストレーニング(今回はスクワットをメインに)を実技中心に指導していただきます。
 【中学生~アスリート向け】

7 日 程

12:30	12:55	13:00~	15:15~	15:30~	17:45
受 付	開 講 式	第1部 講義 実技	休 憩	第2部 講義 実技	質 疑 応 答 閉 講 式

- 8 対 象 者
- ・保育園、幼稚園、小学校、中学校等の教職員
 - ・青少年スポーツ指導者
 - ・市町教育委員会社会体育担当者
 - ・スポーツ指導者バンク登録者
 - ・スポーツ少年団指導者
 - ・市町スポーツ推進委員
 - ・総合型地域スポーツクラブ指導者
 - ・競技団体指導者
- 9 申込方法 **11月15日(金)**必着で下記宛にFAXまたはメールでお申し込みください。
 定員・・・**50名** 申込多数の場合は先着順とし、定員に達した場合はこちらからお断りのご連絡をさせていただきます。連絡がない場合は、受付していますのでご参加ください。
- 10 持 ち 物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、水分補給用の飲み物
- 11 そ の 他 環境への配慮から、来場に際しましては、できる限り公共交通機関をご利用ください。また、自家用車の利用に際しましては、アイドリングストップにご協力ください。

【申し込み、問い合わせ先】
 〒918-8027 福井市福町3-20
 福井運動公園事務所 指導普及課 新良貴 優
 TEL : 0776-36-1544 FAX : 0776-36-1591
 E-mail : s-shiraki-bf@pref.fukui.lg.jp

参加申し込みFAX用紙

(送付状は不要で

す)

令和元年 月 日

福井運動公園事務所 指導普及課 宛

FAX:0776-36-1591

令和元年度青少年スポーツ指導者講習会に参加を希望します

第1部「ダレデモデキル！走る・曲がる・止まるの基礎」 朝倉全紀 氏

第2部「安全なチャレンジを楽しもう！レジスタンストレーニングのコツ！」伊藤

良彦 氏

No	名前	性別	所属	第1部	第2部
①					
②					
③					
④					
⑤					

申込 責任 者	所属名		
	氏名		
	連絡 先	住所	
		TEL	

申込締め切り日 令和元年11月15日(金)必着

※個人情報のお取扱…上記情報は講習会参加者名簿作成以外に使用することなく、また福井運動公園事務所にて厳重に管理いたします。

令和元年度青少年スポーツ指導者講習会

実技講習会



朝倉全紀氏

「ダレデモデキル！走る・
曲がる・止まる、の基礎」

伊藤良彦氏

「安全なチャレンジを楽しもう！
レジスタンストレーニングの
コツ！」

トレーニング界激震！なかなかお目にかかれないすごいコラボレーションが福井で実現！
第1部は朝倉先生、第2部は伊藤先生の実技講習会となっております、どちらか1部のみの参加も受け付けております。

大学、社会人チーム、JISS、日本代表チームなどで活躍する日本を代表するトレーナーが、安全に、思い通りに、楽しく、効率的に動けるようになるためのトレーニングを指導していただきます。幼児からアスリートまで幅広く活用できる内容となっております。

令和元年11月30日(土)

第1部13:00～15:15 第2部15:30～17:45

**福井県営体育館 会議室2・サブアリーナ・トレーニング場
(福井市福町3-20)**

無料

- ☆動きやすい服装でご参加ください。
- ☆肉ズック、タオル、水分をご準備ください。

■ 申込み・問い合わせ先 ■

〒918-8027 福井市福町3-20 福井運動公園事務所 指導普及課
TEL : 0776-36-1544 FAX : 0776-36-1591 担当 : 新良貴