

技を求めて①②

小浦 猛志

2011年12月3日～4日(長岡市)

- ### 第1回研修会
- クロストレーニングの有用性と有効性
 - 選手の成長過程(発達段階)と指導者の在り方(タイプ)
 - スポーツの発展(初心者,選手,生涯スポーツ)
 - 技とは(考え方、身体機能・・・)
 - SCNの目指す方向(対象は?)

～眼力を養う～

情報戦略 コーチの眼力を養う


(財)日本テニス協会強化本部
ナショナルチーム情報戦略スタッフ
池田 亮

- ### 第2回研修会
- 情報とは?
 - 情報の収集と活用
 - コーチに必要な眼力
 - スポーツにおける映像撮影の基本
 - 心を動かす情報(モチベーションビデオ作成)

第3回研修会 2012/12/15,16

「眼と心・技・体」
 ～眼を心・身体を統合して考えるスポーツ
 ビジョントレーニングを学ぶ～

視覚情報センター 代表 田村知則




第3回研修会

- 眼の構造
- 見方
- 眼と心
- 視機能と視覚 ⇒ 技の連結
- 眼と身体の協調性UPコーディネーション


第4回研修会 2013/3/2,3

「すべてのスポーツ スポーツ に共通 する バイ
 オメカニクス、重心の 定義 と役割」

滋賀大学教授 道上静香



「ゴムチューブを活用したサブコーチシステム」
 SCN SV 小浦猛志



第4回研修会

- 身体構造から考える運動
- コーチの視点
 運動学【キネマティックス】
 運動力学【キネティックス】
- 重心と姿勢
- 並進運動と回転運動
- 重心移動と腱反射
- 神経回路を刺激するチューブトレーニング

第5回研修会 2014/11/23,24

神経系トレーニングと基本運動の重要性
 ※基本運動…すべての動作パワーを発揮する原点である
 パワーポジションと肩甲骨と骨盤のリズム

SCN SV 小浦猛志
 SCN参加者実践発表




第5回研修会

- チューブトレーニングの実際と可能性
 ※小浦SV実技指導
 ※参加者実践発表(ハレー、柔道、体操、野球)
- 器械体操の体幹、腱反射トレーニング
- 重心移動と腱反射
- 神経回路を刺激するチューブトレーニング
- パネルディスカッションとグループワーク