

# 第4回スポーツ指導者研修会 開催要項

兼 スポーツコーチーズネット長岡研修会

## 「からだの基本と使い方」知っていますか？

全てのスポーツに共通する基本「**身体（からだ）と使い方**」（人体機能と機能性）、人の骨格・筋肉の数はトップアスリートと子どもを比較しても同じ。つまり、身体をよりよく使うことでプレーは劇的に変わります。今回の研修会は「身体（からだ）」をテーマとしていることから、種目に限らず、また、指導初級者～上級者まで、幅広く楽しめる内容になっています。皆様、この機会にぜひご参加ください！

選手を見るポイント「7つの素質」って？



足をうまく使うためには「足裏・足指」が重要！

呼吸は「吐き続けること」が大事！



| 日 時     | テーマ         | 内 容  |
|---------|-------------|--|
| 2/23(土) | 13:00～14:00 | からだの基本<br>指導に必要な身体と「7つの素質」について理解しよう！             |
|         | 14:00～15:00 | ワールドカフェ<br>皆で深めたいテーマについて講師を交えて、一緒に話そう！           |
|         | 15:00～16:00 | まとめ<br>翌日のテーマについて理解を深めるため、本時の内容についてまとめます！        |
| 2/24(日) | 9:00～12:00  | からだ「呼吸」と「足」など<br>講義・事例発表で「呼吸」と「足」など、からだの使い方を学ぼう！ |
|         | 13:00～15:00 | 指導見学<br>トップコーチが実際に選手へ指導する様子を見て、明日からの指導に活かそう！     |
|         | 15:00～16:00 | まとめ<br>今回の講義と指導見学を通して、さらに「からだ」について理解を深めよう！       |

※内容は変更となる場合があります。

### 【講師紹介】

#### 小浦 猛志 氏（日本テニス協会元GM／テニステクニカルアカデミー代表）

1942年兵庫県生まれ。伊達公子、浅越しのぶなど世界屈指のプレーヤーを育成。自身も選手として、1970年全日本選手権優勝など輝かしい成績を残す。それらの経験に裏打ちされたトレーニング理論はテニスに限らず、数多くのスポーツ指導者に影響を与えている。2017年、旭日双光章受賞。

著書に「一流になる！最高の生き方を引き出す指導法」「華麗なる技千変万化の術 第一部」などがある。



- 1 主催 長岡地域定住自立圏スポーツ振興部会 公益財団法人長岡市スポーツ協会
- 2 主管 スポーツコーチーズネット長岡
- 3 日時 2月23日(土)13時～16時、2月24日(日)9時～16時
- 4 会場 さいわいプラザ6階大会議室
- 5 対象 長岡地域定住自立圏内（長岡市・見附市・小千谷市・出雲崎町）のスポーツ指導者、  
スポーツ少年団、地域スポーツクラブ、スポーツ関係者、保護者ほか興味ある方
- 6 内容 「からだの基本と使い方」（内容は要項表をご参照ください。）
- 7 参加料 無料
- 8 定員 先着50名
- 9 持ち物 筆記用具・内履き
- 10 申込方法/申込み・お問い合わせ先

下記事務局へ【2月1日(金)9時00分～2月15日(金)9時00分】の間にFAX・Eメールのいずれかの方法でお申込みください。

(公財)長岡市スポーツ協会 事務局 担当:室賀・加藤 長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ2階  
TEL: 0258-34-2130 FAX: 0258-34-2170 Eメール: [tsubasa-kato@n-spokyo.or.jp](mailto:tsubasa-kato@n-spokyo.or.jp)

-----  
【FAX 送信票】 FAX 0258-34-2170 (公財)長岡市スポーツ協会 室賀・加藤 行

| 第4回スポーツ指導者研修会(2/23・24) 参加申込書 |  |            |  |
|------------------------------|--|------------|--|
| 申込団体名                        |  | 指導<br>種目   |  |
| 申込責任者名                       |  | 連絡先<br>TEL |  |
| 連絡先メールアドレス                   |  |            |  |
| 参加者氏名                        |  |            |  |
|                              |  |            |  |
|                              |  |            |  |

【送信先】

(公財)長岡市スポーツ協会 事務局 担当:室賀・加藤 TEL:0258-34-2130/FAX:0258-34-2170