

# ジュニア アスリート 指導者の 皆さんへ。

勝ちたいけど  
怪我が多い...

正しい体幹  
トレーニング  
って？

基礎ベースが  
上がらない...



平成30年6月30日開催  
参加費無料

主催：長野県教育委員会 公益財団法人長野県体育協会  
期日：平成30年6月30日13:20～受付開始 13:40～開演  
会場：松本市総合体育館 松本市美須々5-1 TEL0263-32-1818  
申込：各団体の参加申込書によるもの(平成30年6月19日締切)  
持ち物：体育館用シューズ、タオル \*運動のできる服装でお越しください。  
問合せ：(公財)長野県体育協会 担当 芦原 TEL026-235-3483

## テーマ



<加藤光朗氏>

### スポーツ障害を発症させない運動指導 腰痛から理解する

- \*長野赤十字病院 リハビリテーション科 部長
- \*長野県日体協公認スポーツドクター協議会 会長
- \*パラリンピック日本代表 アイスホッケーチームドクター

## テーマ



<関 賢一氏>

### パフォーマンスを高める 戦略的なトレーニング方法について

- \*株式会社 BCF 代表取締役
- \*日本体育協会公認アスレティックトレーナー長野県協議会 会長
- \*信濃グランセローズ コンディショニングアドバイザー

# 指導者セミナー

## 開催要項

1 趣 旨 ジュニア育成に向けた課題解決のための糸口を探る。

2 主 催 (公財)長野県体育協会 長野県教育委員会

3 開催日 平成30年6月30日(土)

4 会 場 『松本市総合体育館』 松本市美須々5-1 電話 0263-32-1818

### 5 日程・内容

13:20～	13:40～	13:50～14:50	15:00～16:00 終了予定
受付	開会式	実技	講演

講演	講師 加藤光朗 氏 (講演) テーマ 「スポーツ障害を発症させない運動指導/腰痛から理解する」 ①なぜ腰が痛くなるのか 多くのスポーツ障害に共通するメカニズムを理解する ②痛みを生じる病態(機能的～器質的)の理解 ③休ませる、受診させる判断 ④発症させないための方法 プロフィール 長野赤十字病院(整形外科)スポーツドクター、長野県日体協公認スポーツドクター協議会会長、パラリンピック日本代表アイスホッケーチームドクター
	講師 関 賢一 氏 (実技) テーマ 「パフォーマンスを高める戦略的なトレーニング方法について」 ～それぞれの競技の基礎となる、姿勢・体幹・軸を高めるトレーニングの具体的な方法をお知らせします～ プロフィール (株)BCF 代表取締役、医療法人アレックストレーナー統括、信濃グランセローズコンディショニングアドバイザー、日本体育協会公認アスレティックトレーナー長野県協議会会長

### 4 参加・申込み

- ☆参加対象者
- ①競技・加盟団体・・・ジュニア育成指導者・監督・コーチ・重点校、指定校の指導者、SWAN指導者、SWAN育成・選考部会員等
  - ②スポーツ医科学サポート団体・・・ドクター・トレーナー・柔道整復師・薬剤師・鍼灸師・栄養士等
  - ③スポーツ少年団・総合型クラブ・・・ジュニア育成指導者・地域・学校の指導者等

☆申込み方法 参加申込書による(FAX・e-mail可)

**申込締切日 平成30年6月19日(火)**

☆参加料 無 料

☆持ち物・服装 体育館用シューズ、タオル(実技で使用)・運動が出来る服装

申込み問合せ先

(公財)長野県体育協会 TEL026-235-3483 FAX026-232-6528  
〒380-0872 長野市南長野聖徳 545-1 E-mail: naganoken@japan-sports.or.jp

担当: 芦原桂子

# 平成30年度 指導者ミーティング参加申込書

参加を希望します

No.	氏名	性別	役職	所属団体（競技種目）	連絡先(TEL)
例	長野勝利	男	ジュニア担当	(公財)長野県体育協会（スキー）	026-235-3483

申込締切 平成30年6月19日（火）

※ FAXでお申込みください。

〒380-0872 長野市南長野聖徳545-1 (公財)長野県体育協会

TEL 026-235-3483

FAX 026-232-6528

担当 : 芦原桂子