

2022年度 競技力向上を目指す指導者のためのレベルアップセミナー

1. 趣旨 主に地区大会から県大会レベルの競技力向上を目指す選手の育成に携わる指導者を対象に、心や身体強化のために指導者が理解しておく必要のある基礎知識を提供し、指導者の資質向上を図る。
2. 主催 中部学院大学スポーツ健康科学部
3. 後援 岐阜県（清流の国推進部 競技スポーツ課）
公益財団法人岐阜県スポーツ協会
4. 日時 2023年1月29日（日） 9：00～12：15
5. 会場 長良川スポーツプラザ2階 大会議室（岐阜市長良福光青襖2070-7）
6. テーマ 『ベストパフォーマンスへ向けた心と身体のトレーニング』
～トレーニングを考えるために必要な基礎知識～
7. 講師 心理系：鈴木 壯（中部学院大学スポーツ健康科学部）
体力系：今井 厚（中部学院大学スポーツ健康科学部）
8. 日程 8：40～ 8：55 受付
8：55～ 9：00 開会挨拶
9：00～10：30 講義（心の強化）
10：30～10：45 休憩
10：45～12：15 講義（身体の強化）
9. 参加者 小・中・高校年代のスポーツ指導者（参加費は無料）
10. 申込方法 Google フォームより申込（QRコード掲載）
11. 申込期限 2023年1月22日（日）



【参加申込QRコード】

12. 新型コロナウイルス感染症対策について

研修会当日、以下の事項に該当する場合、参加できませんので、ご了承ください。

①体調がすぐれない場合（感染および感染が疑われる以下の症状がある場合）
平熱を超える発熱・咳・喉の痛み・倦怠感（だるさ）・息苦しさ・嗅覚や味覚の異常

②同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

※対面での開催となります。新型コロナウイルスの感染拡大状況や参加人数によって場所を変更する場合がありますのでご承知おきください。

【問い合わせ先】中部学院大学 今井厚 E-mail: imai-atsushi@chubu-gu.ac.jp

◆概要

心理系：心の強化	体力系：身体の強化
<ul style="list-style-type: none"> ・心（メンタル）の強さとは ・心の強化（メンタルトレーニング）とは ・心と競技力向上 ・目標設定 ・フィードバック ・人間関係（関係性） 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力要素と種目特性の理解 ・発育発達と体力トレーニング ・体力と競技力向上 ・身体のエネルギーシステム ・体力トレーニングの種類と方法 ・体力トレーニングと競技トレーニングの融合