

令和4年度 スポーツ医科学相談事業

「スポーツ指導者向けセミナー」開催要項

- 趣 旨 本研修会は、県内の全てのスポーツ指導者が、スポーツに関する最新の知識・情報を獲得し、実際の指導場面に活用できるようその資質を向上させることを目的とする。
- 主 催 公益財団法人埼玉県スポーツ協会
主 管 公益財団法人埼玉県スポーツ協会 スポーツ科学委員会
協 力 NSCA ジャパン
- 期 日 令和5年1月14日（土）9時30分～12時00分（予定）
※9時00分～受付開始
- 会 場 スポーツ総合センター
〒362-0031 埼玉県上尾市東町3丁目1679
TEL 048-779-5895
- 日 程

時 間	内 容	会 場
9:00	受 付 開 始	スポーツ総合センター 1階 講堂
9:30	開 会	
	講義「体幹トレーニングを効果的に行うための理解」 講師：澤野 博 氏	
10:30	移 動・休 憩	
10:45	実技「体幹を意識しながらのウォーミングアップ」 講師：澤野 博 氏	スポーツ総合センター 2階 多目的室
12:00	閉 会	

6 内 容

講義「体幹トレーニングを効果的に行うための理解」

体幹やコアなどをキーワードにした書籍は非常に多く発刊されています。それらに掲載されているエクササイズをより効果的にするため、体幹トレーニングの本質をもう一度見直してみませんか。

実技「体幹を意識しながらのウォーミングアップ」

寒さも本格的になってくる時期です。普段のウォーミングアップに追加して、傷害予防と練習の効率を上げてみませんか。

講義の内容を踏まえて、体幹を意識したミニバンドのエクササイズや様々なウォーミングアップを体感してみましょう。

7 講師

澤野 博氏

ユニット代表。NSCA CSCS*D、ITA（国際検査機関）IDCO、臨床検査技師。オーストリアにて、血中乳酸の権威である Dr. Bernd Pansold に師事し、血中乳酸値について学ぶ。これまで冬季オリンピック金メダリスト、ユニバーシアド大会参加者を含む、多種目に渡るトップアスリートのトレーニング管理を行っている。彩の国スポーツ推進パートナー。

8 申込方法

下記の専用申し込みフォーム（Google フォーム）に必要な事項を入力の上、**令和5年1月9日（月・祝日）まで**にお申し込みください。

専用申し込みフォーム URL: <https://forms.gle/3nYzZSr63C68kfEd9>

9 募集人数

30名程度（※申し込み先着順）

10 参加費（※レクリエーション保険料）

100円 ※当日、現金にて徴収します。

11 その他

当日は実技講習がございますので、動きやすい格好でお越しください。

12 連絡・問合せ先

公益財団法人埼玉県スポーツ協会 競技スポーツ支援課 湯地・三林
〒362-0031 埼玉県上尾市東町3丁目1679

TEL 048-779-5895

E-mail: info@ssa-pt.jp

以上