

趣旨:スポーツ指導者には、自らが常に最新の情報を得て自己研鑽を重ねる機会として、リカレント教育の重要性が指摘されている。
そこで、スポーツ指導者の継続的な学びの機会を提供するとともに、競技の垣根を超えた連帯感を深め、スポーツ科学の知見にもとづき、競技団体内において将来のリーダーを担う役割を育成するため、本研修会を開催する。

主催:(公財)埼玉県スポーツ協会

期日:令和5年12月17日(日) 13:00~15:10

会場:スポーツ総合センター(上尾市)

内容:次項プログラム1、2から一つ選択。次項参照

対象:○加盟団体(競技団体/中体連・高体連/女子体育連盟/指定クラブ等)からの推薦者[現地参加のみ]

○彩の国スポーツコーチ研修会受講者[現地参加のみ]

定員:各プログラム30名程度

持参品:屋内運動靴

受講管理:彩の国コーチアカデミーに参加した方は本会において名簿管理し、継続的に情報提供を行います。

申込方法:オンラインフォームからの申込【12/8申込締切】(URL <https://forms.office.com/r/wycMuHjqFr>)



第 4 回 彩 の 国 コ ー チ ア カ デ ミ ー

内容:下表のプログラム1、2から一つ選択。ただし、締切時点で参加者がいないプログラムは中止します。

時間	プログラム	担当講師
13:00～	開 会	
13:05～15:05	プログラム1【実践的コンディショニング】 主な内容 実践的なトレーニング方法 特殊環境下におけるトレーニング	澤野 博 氏 (UNIT) [講義・演習/実技]
	プログラム2【戦略的なリカバリー（疲労回復）】（仮題） 主な内容 アスリートと睡眠 怪我からのリカバリー 温冷浴によるリカバリー 筋損傷予防のための評価と対策	秋山 圭 氏 (早稲田大学) [講義・演習/実技]
閉 会		

この本アカデミーでは、独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC）ハイパフォーマンススポーツセンターが発刊する **トータルコンディショニングガイドライン**（次項参考資料参照）を用いたプログラムを実施しています。

参考資料

JSC ハイパフォーマンススポーツセンター トータルコンディショニングガイドライン

トータルコンディショニング

アスリートの最大限のパフォーマンス発揮に必要な全ての要因を、目的に向けて望ましい状態に整えること。

トータルコンディショニングガイドライン【TCG】

トータルコンディショニングの考えに則り、アスリート自身が実施できる実践的な手技や知識について、アスリートや指導者、サポートスタッフ、教員等が理解・習得し、それぞれの現場でご活用できるようにする。

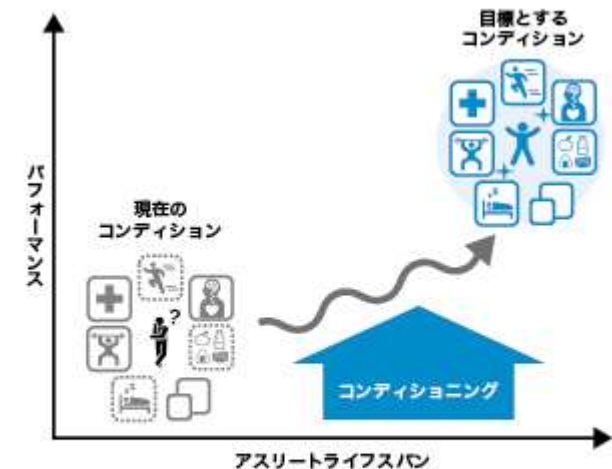
詳細は、[JSCホームページ](#)をご覧ください。

本会は、埼玉県内のアスリート・指導者・支援者（専門家）が
TCGを用いて共通の言葉で
スポーツ科学の取組を推進できるようになることを目指しています



アスリートにおける「トータルコンディショニング」

アスリートの効果的なコンディショニングのために各エキスパートが協力・協働して連携を組み包括的な活動を行うことを「トータルコンディショニング」という。



アスリートにおける「コンディショニング」

アスリートのハイパフォーマンス発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向けて望ましい状態に整えることを「コンディショニング」という。

(独) 日本スポーツ振興センターHPより引用
<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Tabid/1850/Default.aspx>

【予告】令和5年度彩の国コーチアカデミー開催予定

回	必修 (1h)	講師	選択：講義/演習・実技 (各1.5～2h)	講師候補
	素養/組織運営の基礎		知識・技能	
1 6/10 (土)	コーチング論	勝田隆 氏 (東海大)	トータルコンディショニング概論	広瀬 統一 氏 (早稲田大)
2 7/9 (日)	スポーツ政策 (国・県・地域・団体)	森 浩寿 氏 (大東文化大)	①測定評価と活用方法 ②動きの評価とスポーツ外傷・障害予防	参加者なしのため 中止
3 9/10 (日)	スポーツ団体 ガバナンスコード (団体運営の基礎)	石川智士氏 (埼玉弁護士会)	①測定評価と活用方法（映像分析） ④パフォーマンス向上のための心の整え方 ⑥実践的コンディショニング（内科系疾患の予防）	①矢上 卓也氏 (株) Dartfish ④須田 和也氏 (共栄大学) ⑥大塚製薬（株）
4 12/17 (日)	スポーツ団体のマネジメント (リーダーシップ)	中止	⑤戦略的なリカバリー（疲労回復） ⑥実践的コンディショニング（主にトレーニング）	⑤秋山圭氏 (早稲田大学) ⑥澤野博氏 (UNIT)
5 2/11 (日)	自組織でのスポーツ科学活用 (ケーススタディ)	(調整中)	⑦ジュニアアスリートのコンディショニング ⑧女性アスリート・パラアスリートのコンディショニング	(調整中)