

平成 30 年度
第 53 回神奈川県高校スポーツ強化普及振興協議会要項

- 1 主 催 神奈川県高等学校体育連盟
- 2 後 援 神奈川県教育委員会 東海大学
- 3 趣 旨 高等学校におけるスポーツをより一層振興させるとともに競技力の向上を図り、健全な高校生の育成を目的として開催する。
- 4 期 日 平成 30 年 12 月 16 日(日) 9:30～16:30
- 5 会 場 東海大学 15 号館トレーニングセンター、会議室ほか
〒259-1292 平塚市北金目 4 丁目 1 番 1 号
受付 9:00 東海大学 15 号館トレーニングセンター
- 6 協 議 題 **「高校スポーツ選手のための筋力トレーニングとコンディショニング」**
この講習会では高校スポーツ選手の競技力向上に役立つ筋力トレーニングの基本種目、パワーやスピード向上のためのトレーニング、けがの予防や応急処置、メンタルトレーニングについて、実技を中心にわかりやすく紹介します。グループ単位で全員が体験するとともに、スタッフからきめ細かいアドバイスが受けられる内容になっています。
- <実技の内容>**
- 実技 1 「上半身の筋力トレーニング」**
ベンチプレスをはじめとする上半身の基本種目の紹介とフォームチェックを行います。
- 実技 2 「下半身の筋力トレーニング」**
スクワットをはじめとする下半身の基本種目の紹介とフォームチェックを行います。
- 実技 3 「スポーツのパフォーマンス向上につながるパワー向上トレーニング」**
各種ジャンプトレーニングやメディシンボールトレーニング等を紹介します。
- 実技 4 「応急処置」**
緊急時に役立つ知識や代表的な処置の方法について、実技を交えて紹介します。
- 実技 5 「傷害予防」**
普段の練習前後に行えるようなストレッチングや道具を使用したケアなど、傷害予防のための方法を紹介しします。
- 実技 6 「メンタルトレーニング」**
やる気を高め、プレッシャーに打ち克ち、プラス思考で自信を持ち、最高のパフォーマンスを発揮するためのメンタル面の強化法を紹介しします。
- 指導・監修 東海大学スポーツサポート研究会 担当教員
実技サポート 東海大学スポーツサポート研究会 部員
- 7 対 象 者 運動部員及び顧問 定員 90 名（受付の可否については後日お知らせします。）
※ 1 校につき原則 10 名までの参加とします。
※ 部員の参加には、必ず顧問の引率が必要となります。
- 8 申し込み 別紙「申込書」にて下記宛に 11 月 9 日（金）必着で申し込むこと。
- 9 問 合 せ 〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町 3-1 県立スポーツ会館
神奈川県高等学校体育連盟事務局
電話 045-311-8817
- 10 携 行 品 筆記用具、運動着、運動靴（屋内）、昼食（食堂も利用できます）

11 日 程

時 間	内 容
9:00	受 付（地下トレーニングセンター）
9:30～	開会式・オリエンテーション
9:40～10:00	講 義
10:05～11:40	実 技 1（少人数のグループで各種目をローテーション）
11:40～12:40	昼 食
12:40～14:15	実 技 2（少人数のグループで各種目をローテーション）
14:25～16:00	実 技 3（少人数のグループで各種目をローテーション）
16:10～	閉会式 解 散

平成30年度第53回神奈川県高校スポーツ強化普及振興協議会申込書

学 校 名	課 程	受付
	全・定・通 特支 (○印)	月 日 No.

連 絡 先 (学校住所・電話)	連 絡 責 任 者
〒 _____ 電 話 _____	

	氏 名	性別	部 名	担当教科	受付No.
顧 問					

	氏 名	性別	部 名	学 年	受付No.
生 徒					

上記のとおり _____ 名の参加を申し込みます。

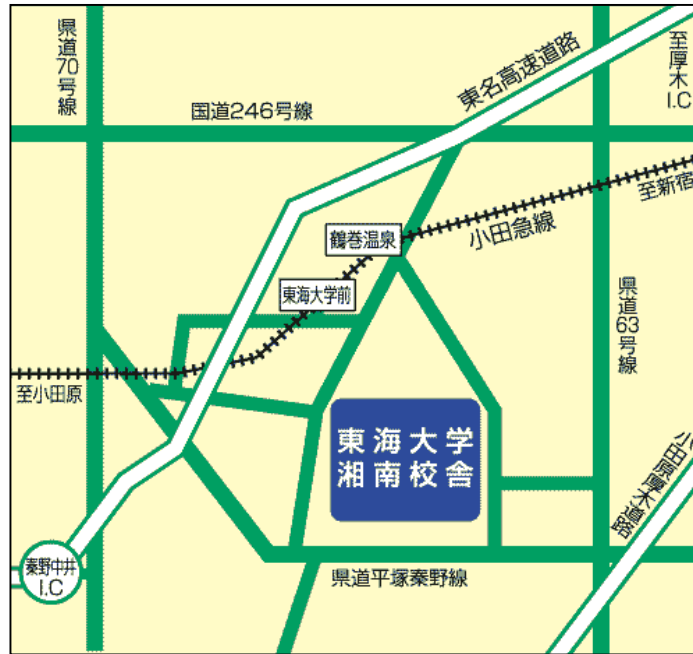
平成30年 _____ 月 _____ 日

内には何も記入しないでください。

学校長 _____ 印

※講師の先生に質問・要望等があれば裏面にご記入ください。

東海大学湘南校舎



住所 〒259-1292 平塚市北金目1-1-7
 交通 《徒歩》小田急線 東海大学前より徒歩15分
 《バス》JR東海道線 平塚駅より
 神奈中バス【東海大学行き】【秦野駅行き】
 東海大学正門前下車 所要時間約30分

