

令和5年度
第58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 主管 神奈川県高体連強化普及委員会
東海大学スポーツプロモーションセンター
3 後援 神奈川県教育委員会
4 協力 東海大学体育学部
5 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。
6 期日 令和5年12月17日(日)
10:00～16:00 (9:30受付開始)
7 会場 東海大学15号館キャンパストレーニングセンター
キャンパスフィットネスセンター 他
〒259-1292 平塚市北金目4丁目1番1号
8 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、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 筋力トレーニング
「スポーツパフォーマンス向上に向けた筋力トレーニング」
実技2 応急処置
「緊急時に役立つ知識や代表的な処置の方法」
実技3 メンタルトレーニング
「最高のパフォーマンスに向けた日々の心の準備」

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

- 9 対象者 運動部員及び顧問 定員60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。
10 申し込み 別紙「申込書」にて下記宛に11月15日(水)必着で申し込むこと。
11 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
12 携行品 運動着、運動靴(屋内)※ロッカー等の使用ができないためシューズケースを持参して下さい
筆記用具、昼食
13 日程

時間	内容
9:30	受付開始(東海大学15号館1Fフロア)
10:00～	開会式・オリエンテーション
10:10～10:30	講義(キャンパストレーニングセンター)
10:45～11:55	第1セッション
11:55～13:00	昼食
13:00～14:10	第2セッション
14:25～15:35	第3セッション
15:50～	閉会式(キャンパストレーニングセンター)

実技講習はこちらの施設を
使用します。
(キャンパストレーニングセンター)

