

# 平成29年度第9回本部講習会（H29.10.14-15 日本橋会場）のお知らせ

青少年(ジュニア・学生)への運動・スポーツ・部活動などにおける安全且つ効果的な  
発育発達・体力強化を実施するためのトレーニング指導法

今年度の8月まで NPO 法人日本トレーニング指導者協会と共同で開催してまいりました特別講習会「トレーニング指導スキルアップ講習会」ですが、皆様により受講いただき易くするため、本部講習会として二日間で行う事になりました。

今回の長谷川先生による講習会では、トレーニング計画やプログラム作成の具体的な手法についての講義、パフォーマンス測定やトレーニング負荷を数量化する為の計測法等が含まれています。普段慣れ親しんでいる学校体育などで行われている「新体力テスト」とは異なる測定法ですので、新たな知見を得る良い機会になるのではないのでしょうか。

今回は「青少年(ジュニア・学生)」がテーマとなっていますが、ベーシックな根幹の部分は、幅広く活用ができますので、青少年指導に携わっていない方の受講もお待ちしております。

主催 (NPO)日本健康運動指導士会 共催 (NPO)日本トレーニング指導者協会共催

後援 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 健康日本21推進全国連絡協議会

開催日 平成29年10月14日(土)～15日(日)

会場 綿商会館 住所:東京都中央区日本橋富沢町8-10

受講対象者 健康運動指導士・健康運動実践指導者・その他運動指導者 募集定員 80名

取得単位数 15単位(講義8.0単位・実習7.0単位)

※この講習会は、健康運動指導士で一日5単位の更新必修講座を受講済みの方が受講することにより、更新に必要な残りの単位数を全て取得(実習5単位以上を含む専門講座15単位分を取得)する事が出来ます。

受講料 参加料 32,400円(税込) 指導士会会員・JATI会員 16,200円(税込)

申込方法: 下記の「講習会申込書」にご記入の上、FAX又は郵送にてお送りください。

※二日間講習会は二日間通して受講する方のみのお受付で、一日単位での申込受付は基本的にございません。

受講決定: 申込受付後、「受講決定案内書」を送付致します。到着まで2週間程度お待ちください。

受講料払込: 「受講決定案内書」に同封いたします「払込取扱票」にてお払込ください。

問合せ・申込み先 : (NPO)日本健康運動指導士会 事務局 TEL: 03-5472-5821 FAX: 03-5472-5820

〒105-0004 東京都港区新橋6-20-1 ル・グテリエルBLDG.1-602 e-mail:office@jafias.net

## 平成29年度第9回本部講習会申込書

登録番号	健康運動指導士		健康運動実践指導者		JATI 会員番号	
フリガナ 氏名				性別		年齢
郵便番号	〒					
自宅住所	都・道 府・県					
電話番号			FAX番号			
勤務先						
勤務先住所						
電話番号			FAX番号			
現在従事している業務内容						
運動指導経験	豊富 ・ 普通 ・ 無し					
※他に運動系、医療系の資格をお持ちの方は、資格名称をご記入ください。 ( )						

※当会へのご入会について

入会をご希望の方は、申込時に、申込用紙の余白に同時入会希望とお書きいただくか、問合せ先宛に「入会希望」として、氏名・資格の登録番号・郵便番号・住所を FAX・e-mail でお知らせください。折り返し、平成29年度下期からの入会案内一式をお送りいたします。入会費用1万円(入会金5千円・平成29年度下期会費5千円)賠償責任保険等、他の入会特典もございます。

## 平成29年度第9回本部講習会（H29.10.14-15 日本橋会場）講習内容の詳細

開催日 平成29年10月14日（土）～15日（日）

会場 綿商会館 住所：東京都中央区日本橋富沢町8-10

講師 長谷川 裕 先生 龍谷大学 教授、JATI 理事長、JATI-SATI

平成29年10月14日（土）

9:10～	受付
9:25～	ガイダンス
9:30 ～ 13:30  (4時間)	<p>講義・4単位 「青少年(ジュニア・学生)への運動・スポーツ・部活動などにおける安全且つ効果的な発育発達・体力強化を実施するためのトレーニング指導法①」</p> <p>●<b>青少年アスリートのためのトレーニングの最適化とは？</b> ケガやオーバートレーニングを防ぎつつ最適な負荷をかけることによってパフォーマンスの最大限の向上を遂げさせるためのトレーニング指導において、指導者が心得ておくべき大前提としてのトレーニングの原理モデル「超回復モデル」と「フィットネス-疲労モデル」について深く理解していただくことがこの講義の第1の目的です。そのうえで、「フィットネス-疲労モデル」についてさらに掘り下げ、実際にこのモデルを使って、トレーニング計画を立てたり、プログラムを作成するための具体的な手法について詳しく解説します。エクセルが使えるパソコンやタブレットがあるとより深く理解できると思いますが、なくてもわかるように講義します。</p>
13:30～14:30	昼食・休憩
14:30 ～ 18:30  (4時間)	<p>実習・4単位 「青少年(ジュニア・学生)への運動・スポーツ・部活動などにおける安全且つ効果的な発育発達・体力強化を実施するためのトレーニング指導法①」</p> <p>●<b>トレーニング負荷の数量的モデル化とフィットネス-疲労モデルによるパフォーマンス予測</b> 講義で学んだトレーニング負荷の数量化法に基づき、年代別・種目別のグループに分かれて、トレーニング負荷の数量化モデルを作成し、発表していただきます。次に数週間分のトレーニング計画を作成し、実際に想定されるトレーニング負荷を入力して行きます。そして、それらをフィットネス-疲労モデルに当てはめて、パフォーマンスがどのように変化するかを具体的なグラフ上の曲線の変化として検討していただきます。これらのモデル計算を実習しますので、エクセルが使えるパソコンを持参いただくとより深く理解していただけるとは思います。こちらで典型例を示して説明しますのでなくても問題ありません。</p> <p>●<b>パフォーマンス測定およびトレーニング負荷の数量化</b> パフォーマンス測定やトレーニング負荷を数量化するための計測法を実習します。具体的には単純スプリントタイム、反応スプリントタイム、ラップタイム、各種垂直跳、リバウンドジャンプ、アジリティー、反応アジリティー、Y字アジリティー、メディシンボールスロー、Yo-Yo テスト、GPS データの活用法、心拍数の活用法等々です。この一部は翌日の実習でも引き続いて行います。会場の関係で実際に受講者に運動していただける種目は限定されます。その他の種目についてはイメージで理解していただくこととなります。</p>

平成29年10月15日（日）

9:00～	受付
9:15 ～ 13:15  (4時間)	<p>講義・4単位 「青少年(ジュニア・学生)への運動・スポーツ・部活動などにおける安全且つ効果的な発育発達・体力強化を実施するためのトレーニング指導法②」</p> <p>●<b>選手が感じる主観的な「キツさ」の客観化 と体調調査およびパフォーマンス測定結果からの判断法</b> トレーニング指導者が、選手のケガやオーバートレーニングを防ぎ、やる気を引き出し、最適なトレーニング負荷を設定して指導するためには、実施したトレーニングが選手一人ひとりに対してどのような刺激として作用したかを客観的に知る必要があります。そのための一つの有効な手法である「セッション RPE」についてその意義と方法について講義します。次に体調調査の必要性と調査法について解説します。また、パフォーマンス測定の結果から体調を判断したり、個人別のトレーニング課題を明確化するためのデータ処理法について解説します。</p>
13:15～14:15	昼食・休憩
14:15 ～ 17:15  (3時間)	<p>実習・3単位 「青少年(ジュニア・学生)への運動・スポーツ・部活動などにおける安全且つ効果的な発育発達・体力強化を実施するためのトレーニング指導法②」</p> <p>●<b>セッション RPE と体調調査法</b> セッション RPE と体調調査の具体的な手法をフリーアプリを用いて実習し、データの処理法とデータに基づく判断の仕方とトレーニングスケジュールのコントロール法を具体例を元に実習します。調査法に関してはスマートフォンでも可能ですが、後の処理をするためのエクセルを用いた利用法も講義します。</p> <p>●<b>パフォーマンス測定結果による課題の明確化とトレーニング方法の立案</b> パフォーマンス測定によって得られたデータから選手個々の特徴を明らかにし、個人別のトレーニング課題を明確にするためのデータ処理法について解説し、実際に収集したデータを元にしてトレーニング方法に落とし込むところまでの実習を行います。</p>
17:25～	受講証明書配布