平成30年度（公財）長岡市スポーツ協会

**第4回スポーツ指導者研修会　開催要項**

**兼　スポーツコーチャーズネット長岡研修会**

長岡地域定住自立圏スポーツ振興事業

**「からだの基本と使い方」知ってますか？**

全てのスポーツに共通する基本**「身体（からだ）と使い方」**（人体機能と機能性）、人の骨格・筋肉の数はトップアスリートと子どもを比較しても同じ。つまり、身体をよりよく使うことでプレーは劇的に変わります。

今回の研修会は「身体（からだ）」をテーマとしていることから、種目に限らず、また、指導初級者～上級者まで、幅広く楽しめる内容になっています。皆様、この機会にぜひご参加ください！

**選手を見るポイント「７つの素質」って？**



**足をうまく使うためには「足裏・足指」が重要！**



**呼吸は「吐き続けること」が大事！**



※内容は変更となる場合があります。

**【講師紹介】**

**小浦　猛志　氏（日本テニス協会元ＧＭ／テニステクニカルアカデミー代表）**

****1942年兵庫県生まれ。伊達公子、浅越しのぶなど世界屈指のプレーヤーを育成。自身も選手として、1970年全日本選手権優勝など輝かしい成績を残す。それらの経験に裏打ちされたトレーニング理論はテニスに限らず、数多くのスポーツ指導者に影響を与えている。2017年、旭日双光章受賞。

著書に「一流になる! 最高の生き方を引き出す指導法」「華麗なる技千変万化の術 第一部」などがある。

１　主 催　　長岡地域定住自立圏スポーツ振興部会　公益財団法人長岡市スポーツ協会

２　主　管　　スポーツコーチャーズネット長岡

３　日時　　２月23日(土)13時～16時、２月24日(日)９時～16時

４　会場　　さいわいプラザ６階大会議室

５　対　象　　長岡地域定住自立圏内（長岡市・見附市・小千谷市・出雲崎町）のスポーツ指導者、

スポーツ少年団、地域スポーツクラブ、スポーツ関係者、保護者ほか興味ある方

６　内容　　「からだの基本と使い方」（内容は要項表をご参照ください。）

７　参加料　　無料

８　定員　　先着50名

９　持ち物　　筆記用具・内履き

10　申込方法/申込み・お問い合わせ先

下記事務局へ【２月１日(金)９時00分～２月15日(金)９時00分】の間にＦＡＸ・Eメールのいずれかの方法でお申込みください。

（公財）長岡市スポーツ協会　事務局　担当：室賀・加藤　長岡市幸町２－１－１　さいわいプラザ２階

TEL： 0258-34-2130　FAX： 0258-34-2170　　Eメール：　tsubasa-kato@n-spokyo.or.jp

【FAX送信票】　**FAX 0258‐34‐2170**　（公財）長岡市スポーツ協会　室賀・加藤　行

|  |
| --- |
| **第４回スポーツ指導者研修会（2/23・24）　参加申込書** |
| 申込団体名 |  | 指導種目 |  |
| 申込責任者名 |  | 連絡先TEL |  |
| 連絡先メールアドレス |  |
| 参加者氏名 |  |
|  |
|  |

【送信先】

（公財）長岡市スポーツ協会　事務局　担当：室賀・加藤　　TEL：0258‐34‐2130／FAX：0258‐34‐2170