

令和5年度青少年スポーツ指導者講習会

ダイナミックストレッチングの科学と実践

講義・実技

○ダイナミックストレッチングに関するエビデンスを整理し、ダイナミックストレッチングを正しく理解してプログラム作成をするための知識や運動活動前に行われる代表的なダイナミックストレッチを体験



(参加無料です)

◇前川 剛輝(福井工業大学 スポーツ健康科学部)

<指導者資格>

日本スポーツ協会公認指導者・自転車競技コーチ1

<関係するスポーツ団体>

日本オリンピック委員会・強化スタッフ

日本スケート連盟・スピードスケート科学スタッフ

日本スケート連盟・ナショナルチームフィジカルコーチ

日本学生自転車競技連盟・評議員

日本山岳・スポーツクライミング協会・医科学委員会常任委員

福井工業大学水泳部・顧問

5/21(日)

10:00 ~ 12:00

福井県営体育館(福井市福町3-20)

会議室2・サブアリーナ

申込み締切

定員

5月18日(木) 50名

※定員になり次第締め切り

【問い合わせ】

福井運動公園事務所 指導普及課

TEL:0776-36-1544

担当：豊田



令和5年度青少年スポーツ指導者講習会 実施要項

- 1 趣 旨 スポーツ人口の増加・余暇時間の増大・高齢化・価値観の変化等により、住民のスポーツに対するニーズが多様化してきている。その中で生涯スポーツの振興を図るため、スポーツ指導者としての資質を向上させる。
- 2 主 催 福井運動公園事務所 指導普及課
- 3 期 日 令和5年5月21日（日）10:00～12:00
- 4 会 場 福井県営体育館（サブアリーナ） 会議室2（福井市福町3-20 0776-36-1542）
- 5 講 師 前川 剛輝（福井工業大学 スポーツ健康科学部）
 <指導者資格>
 日本スポーツ協会公認指導者・自転車競技コーチ1
- <関係するスポーツ団体>
 日本オリンピック委員会・強化スタッフ
 日本スケート連盟・スピードスケート科学スタッフ
 日本スケート連盟・ナショナルチームフィジカルコーチ
 日本学生自転車競技連盟・評議員
 日本山岳・スポーツクライミング協会・医科学委員会常任委員
 福井工業大学水泳部・顧問
- 6 内 容 「ダイナミックストレッチングの科学と実践」
 講義・実技
 ○ダイナミックストレッチングに関するエビデンスを整理し、ダイナミックストレッチングを正しく理解してプログラム作成をするための知識や運動活動前に行われる代表的なダイナミックストレッチを体験
- 7 日 程
- | | | | | | | | | |
|------|---|-------|--|-------|--|-------|---|---|
| 9:30 | | 10:00 | | 10:05 | | 12:00 | | |
| 受 | 開 | 講 実 | | | | 質 | 閉 | 終 |
| 付 | 講 | 義 技 | | | | 疑 | 講 | 了 |
| | 式 | | | | | 応 | 式 | |
| | | | | | | 答 | | |
- 8 対 象 者
- ・総合型地域スポーツクラブ指導者
 - ・市町教育委員会社会体育担当者
 - ・市町スポーツ推進委員
 - ・スポーツ指導者バンク登録者
 - ・社会福祉協議会関係者
 - ・保育園、幼稚園、学校等の教職員
 - ・スポーツ少年団指導者
 - ・競技団体指導者
- 9 申込方法 5月18日（木）必着で下記宛にFAXまたはメールでお申し込みください。
 定員・・・50名 申込多数の場合は先着順とさせていただきます。なお、定員に達し受講できない場合は、こちらからご連絡をさせていただきます。
- 10 持 ち 物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物
- 11 そ の 他 マスクの着用は個人の判断に委ねることを基本とする。

【申し込み、問い合わせ先】

〒918-8027 福井市福町3-20

福井運動公園事務所 指導普及課 豊田 壮

TEL : 0776-36-1544 FAX : 0776-36-1591

E-mail : t-toyoda-ss@pref.fukui.lg.jp