

## 令和6年度 秋田県スポーツ科学研修会（フィジカルトレーニング）開催要項

- 1 目的 アスリートや指導者等にフィジカルトレーニングについて研修する機会を提供し、知識や技能を身に付け、競技力の向上を目指す。
- 2 主催 秋田県
- 3 後援 秋田県教育委員会
- 4 期日 令和6年11月10日（日）
- 5 会場 秋田県スポーツ科学センター 研修室 1階体育場
- 6 対象 アスリート、指導者、保護者等  
50名（定員に達した段階で申込を締め切らせていただきます）

7 日程

9:30	10:00	12:00	13:00	15:00
受付	講義	昼食	実技	

- 8 内容
- 講義 「中高生のトレーニング」  
～怪我を予防しパフォーマンス向上へ繋げる～
- 実技 「自体重で行うストレングス&コンディショニング」  
～ウォームアップ・クールダウン・自体重での筋力トレーニング～
- 講師 井田方貴氏  
(ライム・パフォーマンス株式会社 ストレングス&コンディショニングコーチ)

### 9 申込について

#### (1) 期限

令和5年10月31日（木）

#### (2) 申込・問い合わせ先

秋田県スポーツ科学センター 担当：スポーツ医科学チーム 門間慎一  
〒010-0974 秋田市八橋運動公園1-5 TEL 018-864-7911 FAX 018-823-0008  
E-mail momma-shinichi@pref.akita.lg.jp

#### (3) 申込方法

右の二次元バーコードを読み取り、申込フォームからお申し込みください。

※二次元バーコードから申込ができない方は、担当へご連絡をお願いします。



#### (4) 参加料

無料

### 10 その他

- (1) 実技を体育場で行いますので、運動できる服装で参加してください。また、内履き・タオル・水筒を持参してください。
- (2) 事故・怪我防止のため、無理のないように活動してください。
- (3) 講義会場の研修室を食事場所として使用できます。
- (4) 当日体調不良の場合は参加をお控えいただくとともに担当まで御連絡ください。