

令和8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）

基礎体力向上を目的とした 自体重レジスタンストレーニングで考える サーキットトレーニングの理論と実践

主催：秋田県／後援：秋田県教育委員会

冬季など練習場所が限られるこれからのシーズンに向けた秋田の指導者必見！

- プログラムの理論的な背景を理解し、現場での確実な実践に繋げる
- 怪我を予防し、効率よく基礎体力の向上を目指す方法を学ぶ

研修概要

レジスタンストレーニングにおけるプログラムデザインや自体重でのトレーニング負荷の増減、エクササイズのパリエーション方法について解説します。また、実際に参加者の方々とプログラムを作成し、現場での実践へ繋がめます。

開催要項

日時	令和8年11月1日（日） 10:00～15:00（受付 9:30～）
会場	秋田県スポーツ科学センター （秋田市八橋運動公園1-5）
対象	学校の運動部活動顧問・指導者、クラブチーム指導者、各競技団体指導者等
参加料	無料（定員 30名／先着順）
持ち物	室内シューズ、飲み物、筆記用具 タオル（※実技で使用予定）

タイムスケジュール

09:30～	受付（1階体育場入口付近）
09:50～	開会行事
10:00～	研修①【講義】サーキットトレーニングの理論、 質疑応答
13:00～	研修②【実技】サーキットトレーニングの実践、 作成、発表
15:00	閉会行事

講師紹介



S&Cコーチ

井田 方貴 氏

ライム・パフォーマンス株式会社

CSCS, NSCA-CPT, NASM-CES

ストレンクス&コンディショニングコーチとして、Tリーグ「木下マイスター東京」「木下アビエル神奈川」のトップ選手やアカデミー生を中心に指導。パーソナルトレーニングではパリオリンピック卓球日本代表の戸上隼輔選手やフィギュアスケートの島田麻央選手のサポートも手掛ける。

【主なサポート歴】

- 横浜商科大学高等学校野球部（2014.4～2021.3）
- 法政大学第二高等学校空手部（2015.10～現在）
- 湘南学院高等学校ソフトボール部（2016.12～2021.7）
- 久喜北陽高等学校野球部（2017.8～2021.8）
- YCAC ハイパフォーマンスプログラム（テニス）（2019.12～2021.5）
- Xリーグ ノジマ相模原ライズ（2021.4～2023.3）
- 佐久長聖高校野球部（2021.4～2026.3）
- 木下卓球アカデミー（2021.4～現在）
- 横浜市部活動コーディネーター（2021.4～2025.3）
- 山梨学院高校駅伝部・野球部（2022.4～2023.3）
- Tリーグ 木下マイスター東京/木下アビエル神奈川（2022.4～現在）
- 戸上隼輔 選手（卓球）（2022～現在）
- 駒澤大学卓球部（2023.3～現在）
- 島田麻央 選手（フィギュアスケート）（2024.4～現在）



【お申し込み方法】 申込期限：令和8年10月23日（金）

二次元バーコードを読み取り、申込フォームよりお申し込みください。

※定員（30名）に達した時点で申込フォームを閉鎖いたします。

※実技を伴う研修となりますので、動きやすい服装でご参加ください。

※講師への質問や研修会で取り扱ってほしい内容がある方は、申込フォームに入力してください。

【お問い合わせ】 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）

〒010-0974 秋田市八橋運動公園1-5 TEL: 018-864-7911