

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）実施要項

1 目 的

練習場所が限られることの多いこれからのシーズンに向け、競技種目や選手の競技レベルに応じたサーキットトレーニングの理論と具体的な実践方法を実技をとおして学び、選手の基礎体力向上を目指す。

2 主 催 秋田県

3 後 援 秋田県教育委員会

4 開催日 令和8年11月1日（日）10：00～15：00

5 対 象

指導者（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）

6 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）

7 日 程

- 9：30 受付（1階体育場入口付近）
- 9：50 開会行事
- 10：00 研修（サーキットトレーニングの理論、質疑応答）
- 13：00 研修（サーキットトレーニングの実践、作成、発表）
- 15：00 閉会行事

8 内 容

講義・実技「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」

講 師 井 田 方 貴 氏（ライム・パフォーマンス株式会社）

9 申 込

（1）期 限

令和8年10月23日（金）

（2）申込方法

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。

（3）定員

30名（定員に達した時点で申込フォームを閉鎖します）

（4）参加料

無料

（5）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 電話 018-864-7911

E-mail momma-shinichi@pref.akita.lg.jp



10 その他

- ・実技を伴う研修となりますので、動きやすい服装で受講してください。
- ・筆記用具、室内シューズ、飲み物、タオルを持参してください。
- ・講師への質問、研修会で取り扱ってほしい内容がありましたら申込フォームに入力してください。
- ・申込後に欠席となった場合は必ず連絡をしてください。