

# 令和5年度 トレーニング指導者研修会 実施要項

## 1 目的

県民の体力の維持向上を図るために、科学的なトレーニング法を習得した指導者の養成を図る。また、学校における運動部活動指導者の指導力向上を図る。

## 2 主催

福岡県教育委員会 (公財)福岡県スポーツ振興センター 福岡県体育研究所

## 3 日時

令和5年11月30日(木)

## 4 会場

福岡県立スポーツ科学情報センター(アクション福岡) 第3・4研修室及びメインアリーナ  
〒812-0852 福岡市博多区東平尾公園2-1-4

## 5 対象

○トレーニング指導者をを目指す者 ○生涯スポーツに関わる指導者 ○教職員  
○各種スポーツ競技団体関係者 ○アクションスクール講師 ○リーダーバンク登録指導者  
定員100名

## 6 講師

笠原 政志(かさはら まさし)氏

国際武道大学 体育学科教授/大学院武道・スポーツ研究科 教授/コンディショニング室 室長  
専門分野:コンディショニング アスレティックトレーニング

主な実績

### 【指導歴】

- ・国際武道大学トレーナーチーム ヘッドコーチ
- ・ライフセービング日本代表 アスレティックトレーナー
- ・オーストラリア柔道ナショナルチーム コンディショニングコーチ
- ・TOKYO2020野球・ソフトボール会場 アスリートケアアシスタント など

### 【社会活動】

- ・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ・NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト
- ・日本アスレティックトレーニング学会 副代表理事
- ・JSC ハイパフォーマンススポーツセンター 特任アドバイザー など

### 【著書・連載・論文】

- ・野球を科学する
- ・トレーニングとリカバリーの科学的基礎
- ・アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン
- ・アスレティックトレーニング など

### 【研修会・セミナー】

- ・子どもの体力向上と学力向上
- ・スポーツ選手におけるリカバリー戦略
- ・スポーツ傷害予防のためのコンディショニング
- ・パフォーマンス向上のためのスプリント、アジリティトレーニング など

## 7 内容

テーマ:パフォーマンス向上とスポーツ傷害予防のためのコンディショニング

【講義】パフォーマンス向上とスポーツ傷害予防に活かすコンディショニング

【実技】コンディションチェック方法とコンディショニング

## 8 日程

9:00 9:30 9:40

12:00 13:00

15:30

受付	開講式	【 講 義 】 〈 第3・4研修室 〉	昼食	【 実 技 】 〈 メインアリーナ 〉	閉講式
----	-----	------------------------	----	------------------------	-----

## 9 申込方法

11月17日(金)までに以下のQRコードを読み取って、Google フォームよりお申込みください。  
先着順で受付ます。定員を越えた場合は、参加をお断りすることもありますのでご了承ください。



## 10 保険

スポーツ保険代として50円を研修会の当日受付時に徴収します。

## 11 その他

- (1)昼食は、各自でご準備をお願いします。
- (2)運動できる服装でご参加ください。
- (3)筆記用具・バインダー・室内シューズが必要です。各自でご準備をお願いします。
- (4)車でお越しの方は、車中に貴重品等を置かないようにしてください。なお、当日は駐車場の混雑が予想されますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。
- (5)本研修会について、お知らせがある場合は、「ふくおかスポネット」及び「アクション福岡公式Instagram」に掲載しますので、ご確認をお願いします。

## 12 会場案内



### ■公共交通機関のご利用

#### 西鉄バス

- 博多バスターミナルから20分  
・14番乗場:37・39 アクション福岡前 下車
- 福岡空港から約7分  
・地下鉄4番出口から福岡空港前バス停:37・39  
アクション福岡前 下車

### ■自家用車のご利用

- JR 博多駅から20分
- 都市高速をご利用の場合
  - ・姪浜、香椎、福岡 IC 方面からは「月隈出口」を降りて約5分
  - ・太宰府方面からは「金の隈出口」を降りて約5分
  - ・福重、野芥方面からは「西月隈出口」を降りて約5分

## 13 お問い合わせ先

公益財団法人福岡県スポーツ振興センター(福岡県立スポーツ科学情報センター)

〒812-0852 福岡市博多区東平尾公園2-1-4

TEL:092-611-1717 FAX:092-611-1600 E-mail:[kikaku2@f-sponet.or.jp](mailto:kikaku2@f-sponet.or.jp)

スポーツ推進課企画情報係 担当:早田 善雄