

☆参加者にはTシャツをプレゼント！

アスリート弁当付き！

現状把握から成長へのステップ。

# アスリートベース OKAYAMA

個々に体力測定等を実施し、自分の現状を把握してもらいます。その上で、段階的に専門知識や体験を重ねることで、選手自身が成長していくメカニズムを構築します！



トレーニング方法を学ぶ！



自らを知ろう！



他競技の凄さを味わおう！

## 日時・場所

令和7年11月22日（土）9:00～17:45  
玉野スポーツセンター  
〒706-0001 玉野市田井2-4464-10

やる気・意気込みのある中高生なら  
誰でも参加OK！

申込フォーム（個人）  
団体はExcelデータで申込



▶日程表・内容詳細は裏面

## 令和7年度 アスリートベースOKAYAMA 日程表

期日：令和7年11月22日（土） 場所：玉野スポーツセンター

### 【中高生対象プログラム】※指導者・保護者の方、見学可

時間	内容	講師
08:30～09:00	受付	
09:00～09:10	開始式 主催者挨拶 講師紹介	
09:15～10:00	オープニングセッション 「なぜ“測る”ことが未来のパフォーマンスを伸ばすのか？」	IPU環太平洋大学 助教 秦 啓一郎 氏 助教 金谷 和幸 氏
10:10～10:40	「スポーツ心理学ってなに？」 ～心理サポートの実際とリラックス体験～	川崎医療福祉大学 教授 田島 誠 氏
10:50～11:20	スポーツ歯科学「スポーツと歯科」	岡山県歯科医師会 理事 北山 仁 氏
11:30～12:00	スポーツ栄養学 「試合で動けないのは、食べてないからかも？」 ～食事と補食の正解タイミング～	IPU環太平洋大学 教授 真鍋 芳江 氏 (岡山県栄養士会)
12:00～13:00	昼食・休憩	
13:00～14:20	今の自分を知ろう！（スポーツ能力測定）	IPU環太平洋大学 助教 金谷 和幸 氏 助教 秦 啓一郎 氏
14:30～16:35	3種実技ローテーション（1種35分間 各種終了・休憩移動10分）	
	実技①高強度がすべてを解決する件	IPU環太平洋大学 S&Cコーチ 野仲 直樹 氏 S&Cコーチ 増田 伊織 氏
	実技②機能筋 × 爆発筋 プログラム	
	実技③体幹モンスター：全身を制する“芯”的力	
16:45～17:30	「オーバーユースを見逃さないためのセルフチェックと予防のポイント」	JSP0-AT岡山県協議会 川元 康平 氏
17:30～17:45	閉会（アンケート回答、補食配布）	

### 【指導者・保護者対象プログラム】

時間	内容	講師
16:10～16:55	「プレイヤーズセンタードな育成とは」 ～グッドコーチ・グッド保護者に求められる視点と実践～	IPU環太平洋大学 教授 早田 剛 氏
17:00～17:45	「強いカラダは食事がつくる」 ～食事と補食のタイミングの実践知識～	IPU環太平洋大学 教授 真鍋 芳江 氏 (岡山県栄養士会)

### 内容について

スポーツ能力測定・スポーツ心理学・スポーツ歯科学・スポーツ栄養学・セルフチェック（クールダウン等）・実技:汎用的なトレーニング各種

### 参加者の声

- ・スクワットの体の使い方が詳しく分かった。
- ・5大栄養素をバランス良く取り、自分の身体にあった栄養を補給して運動するときにエネルギーを出せるようにしたい。・細かい脚の使い方や反応の動き方など、自分に取り入れないといけない動きが知れた。
- etc...