

公益財団法人岡山県スポーツ協会 アスリートベース OKAYAMA 実施要項

1 趣 旨

本事業は、全競技団体に対し、他競技の知見やスポーツ医・科学的な視点を取り入れた学びの機会を提供し、単なる体験にとどまらず、得た学びを所属団体へ持ち帰り活用できる構成とともに、講義資料の提供や保護者・指導者への解説を通じて個人と団体の双方の成長を促し、将来的には「基礎」から「専門的指導」へと段階的に発展する育成プログラムとして県全体の育成力向上を目指す。

2 目 的

- (1) 選手の競技力向上と健康維持・障害予防を両立させる
- (2) 科学的根拠に基づいた指導・トレーニングを浸透させる
- (3) 指導者、選手、保護者のリテラシーを向上させる

3 主 催

公益財団法人岡山県スポーツ協会

4 協力団体

株式会社トンボ（協賛）

IPU・環太平洋大学 川崎医療福祉大学

岡山県歯科医師会 岡山県栄養士会

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー岡山県協議会（以下、JSP0-AT岡山県協議会）

5 期 日

令和7年11月22日（土）9:00～17:45

6 会 場

玉野スポーツセンター

住所：玉野市田井2-4464-10

7 プログラム

別紙日程表参照

8 講 師

○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

○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

○「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

- スポーツ歯科学「歯とパフォーマンス」
岡山県歯科医師会 理事 北山 仁 氏
- 「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）
- 実技①高強度がすべてを解決する件
- 実技②機能筋 × 爆発筋 プログラム（ファンクショナル+プライオメトリクス）
- 実技③体幹モンスター：全身を制する“芯”的力
IPU・環太平洋大学 S & C コーチ 野仲 直樹 氏
IPU・環太平洋大学 S & C コーチ 増田 伊織 氏
- 「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」
JSPO-AT 岡山県協議会 川元 康平 氏

【指導者・保護者対象】

- 「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（JSPO 公認コーチディベロッパー）
- 「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）

9 参加について

- (1) 参加選手は、中高校生 100 名以内とする。
- (2) 参加選手は、自らの競技に意欲的に取り組む中高生とする。
- (3) 所定の様式により、代表者が岡山県スポーツ協会へ申込むこととする。ただし、個人による申込みも可とする。
- (4) 選手のほか、指導者及び保護者も参加を可とし、全プログラムの見学を認めるものとする。

10 参加料

1,000 円（税込み）

11 携行品

トレーニングできる服装一式 体育館用シューズ タオル 筆記用具 飲料水
その他必要と思われる物

12 見込まれる効果

- ◆ 選手への効果
 - (1) 科学的な視点で自分の身体や動作を理解し、自己管理能力が向上する
 - (2) ケガを予防しながら、効率的に競技力を高められる
- ◆ 指導者・保護者への効果
 - (1) 成長期に適した安全で効果的な指導・サポート法が身につく
 - (2) 科学的根拠に基づく指導の実践で、選手との信頼関係が深まる

13 備考

- (1) 参加にあたっては、本事業の趣旨・目的をご理解の上、全日程参加すること。