

令和7年度 スポーツ選手・指導者実践研修講座実施要項

- 1 目 的 より高い競技力と指導力を身につけたいスポーツ選手及びスポーツ指導者を対象に、スポーツ医・科学の理論に基づいた競技パフォーマンスを高めるための理論に触れることで、スポーツ選手の競技力の向上と指導者の指導力及び資質の向上を図る。
- 2 主 催 長崎県教育委員会・公益財団法人長崎県スポーツ協会
- 3 期 日 令和7年10月21日（火）
- 4 会 場 長崎県立総合体育館：トレーニング室・大研修室
- 5 参加対象 （1）スポーツ選手
（2）競技スポーツ指導者 等
- 6 内 容 「競技力向上へ繋げるウエイトトレーニングの基礎」
- 7 講 師 伊藤 良彦 氏
株式会社R&S COMPANY 代表取締役
2007～2017 国立スポーツ科学センター トレーニング指導員
トヨタ自動車女子バスケットボール部 フィジカルパフォーマンスコーディネーター
法政大学・東洋大学 非常勤講師

8 日 程

	1 0 月 2 1 日（火）	
9：30	受 付	大研修室
10：00	開 講 式	
10：10	講義・実技①	
12：00	昼食・休憩	
13：00	実技② （休憩含む）	トレーニング室
15：30	質疑応答	
15：45	閉 講 式	
16：00		

- 10 申込方法 （1）申 込 先 長崎県体育施設指定管理者長崎DS・スポーツ協会グループ
〒852-8035 長崎市油木町7番1号 長崎県立総合体育館
スポーツ科学課長 あて
（2）申込期限 10月14日（火）
（3）定員 30名（先着順）
（4）申込様式 別紙参加申込書による（郵送又はファックス）
- 11 携行品 屋内シューズ、運動着、バスタオル(ヨガマット)、筆記用具等