

令和6年度 スポーツマスター講習会

アスリート及び中高齢者における運動能力の測定と解釈
～跳躍力に着目して～

開催要項

趣 旨

合理的で安全な指導・知識によるスポーツ活動が図れるようスポーツ関連講習会を開催し、競技力向上はもとより、指導者等の資質の向上を促すことを目的とし開催いたします。

今回は、㈱エイジェックススポーツマネジメントの谷口祐平先生にお越しいただき、測定機器を使用した測定実習および、結果を解釈し、現場へ活かすことを目的とした講習内容となっております。

主 催 (公財)かぬま文化・スポーツ振興財団

後 援 鹿沼市、鹿沼市教育委員会

日 時 令和7年3月22日(土) 10時00分受付 10時30分開会
午前：講義(1時間)、 午後：講義(1時間)実技(3時間)

会 場 鹿沼市北犬飼コミュニティーセンター 多目的室
[鹿沼ICから車で5分]

定 員 30名(先着)

参加料 4,000円/人(県外5,000円)

申込み 令和7年3月15日(土)までにTKCいちごアリーナへ所定の用紙を提出
(FAX、Mail可)

講 師

講師名： 谷口 祐平 先生

学 歴：中京大学スポーツ科学部 スポーツ健康科学科 卒業(スポーツ科学学士)

職 歴：・2015年～2018年 株式会社 nano

・2016年～2018年 学校法人 三幸学園 非常勤講師

・2018年～2024年 医療法人慈和会 吉田整形外科病院

・2020年～2024年 学校法人 東海学園 非常勤講師

・2023年～2024年 至学館大学 非常勤講師

・2024年～現在 株式会社エイジェックススポーツマネジメント

資 格：

- ・健康運動指導士
- ・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ・PHIピラティスインストラクター ・NSCA ストレngth & コンディショニング スペシャリスト
- ・NASM パフォーマンスインストラクション スペシャリスト ・NASM コレクティブエクササイズ スペシャリスト
- ・NSPA スピード&アジリティコーチ ・普通救命救急員
- ・中、高等学校教諭一種免許状(保健体育)

対 象 スポーツ指導者 フィットネス指導者 トレーナー

(健康運動指導士及び、健康運動実践指導者の登録更新に必要な単位(講義2単位、実習3単位)が認められます。但し、同一内容の講習を複数回受講した場合、2回目以降は単位が認定されません)

[認定番号：256102]

持ち物 筆記用具 運動できる服装 室内用上履き(運動靴)

内 容

実施時間	内 容
10:30 ～ 11:30	●跳躍力の測定方法(座学) 1.跳躍力測定の意義と方法 2.機器の説明と活用方法
	休 憩
12:30 ～ 13:30	●筋パワーを高めるための条件(座学) 1.筋力とパワーの関係性 2.速度とパワーの関係性
13:40 ～ 14:40	●ストレッチングの実際(実技) 1.適切なストレッチングの方法 2.ストレッチングの実施と工夫
14:50 ～ 15:50	●跳躍力測定と結果解釈(実技) 1.適切なフォームと実施方法 2.測定数値の見方とトレーニングへの繋げ方
16:00 ～ 17:00	●測定結果に基づいたトレーニングアプローチ(実技) ●レジスタンス運動(実技) 1.トレーニングのポイントと指導方法 2.効果的な実施方法と工夫

※ 11:30～12:30 は昼休憩となります。昼食は各自ご用意いただくか近隣でお済ませください。

※ 各休憩をはさむ前に、質疑応答の時間をとらせていただきます。

※ 午前中は、座学を行い、昼食後からは座学と実技を行います。

※ 講義終了後、受講証明書を配布させていただきます。

注意事項 健康運動指導士・健康実践指導者資格保持者は指導士証・指導者証、昼食、タオルは必ずお持ちください。

また、軽運動を行いますので、動きやすい服装で参加してください。

スカートの着用はお控えください。

問合せ TKCいちごアリーナ スポーツ事業係 TEL：0289-72-1300
FAX：0289-72-1302
Mail：forest@bc9.ne.jp