

静岡県選抜強化事業（プロコーチ講習会）
実施要綱

1. 主旨

ボート競技における様々な身体運動に関する知識を学び、その動きを獲得ことが競技力向上には不可欠である。そこで、経験豊富なプロコーチを招聘し、その指導を受けることで、選手・指導者の資質向上、及び県全体の競技力向上を目指す。

2. 主催 静岡県ボート協会

3. 日時 平成 25 年 1 月 12 日(土) 午前 9 時から午後 3 時まで

4. 場所 静岡県立新居高等学校 第 1 体育館

5. 対象 静岡県ボート協会加盟団体 選手及び指導者

6. 講師 長内暢春 氏

(日本ボート協会 戸田ナショナルトレーニングセンター センター長)

7. 内容

テーマ「動作を変えるトレーニング ～身体をまるごと使おう～」

① 午前(9:00~12:00) ラダーを使ったウォーミングアップ

② 午後(13:00~15:00) 胴体強化エクササイズ

8. その他

- ・参加者は、体育館シューズ、ストレッチマット（2人で1枚）をご準備ください。
- ・可能な限り、引率（指導者）の方も実技にご参加ください。
- ・ビデオ撮影は主催者側で行います。各団体での撮影はご遠慮ください。
希望者には後ほど複製をお渡しします。

問合せ先

静岡県立新居高等学校

〒431-0304 静岡県湖西市新居町内山 2036

TEL053-594-1515 Fax 053-594-6180

担当 山崎武敏