

静岡県強化事業（プロコーチ講習会）

実 施 要 項

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、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26年1月11日（土）午後1時30分から
1月12日（日）午後2時までの1泊2日
4. 場 所 主会場：浜松市天竜林業体育館
宿 泊：湖畔の家 浜松市天竜区月963-1 TEL 053-923-0319
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 戸田ナショナルトレーニングセンター 専任ディレクター
長内 暢春氏
7. 参加費 5000円（1泊3食、傷害保険代等）
8. 参加申込 12月20日（金）締切
*参加者（選手）は各団体から5名程度でお願いします。
別紙参加申込書をご提出（E-mailまたはFax）ください。
*引率者についても明記してください。

9. 日程及び講座内容

1月11日（土）

13:30 天竜ボート場月艇庫前集合

講座1) 14:00～15:15（座学）

「エルゴのスコアを上げるために筋肉量を増やそう～ユーティリの次にやることは～」

講座2) 15:30～17:30（実技）

「フリーウェイトトレーニング～ローイングのためのリフティングテクニック」

18:30～ 夕食、入浴等

22:00 就寝

1月12日（日）

6:00 起床

7:00 朝食

講座3) 9:00～10:30（実技）

「動きを変えるトレーニング評価テスト」

講座4) 10:45～12:45（実技）

「ラダーを使ったウォーミングアップ」

13:00 昼食

14:00 解散

10. その他

・参加者は、次の用具を各団体でご準備ください。

①体育館シューズ ②ストレッチマット（2人で1枚）③ラダー（5人に1本程度）

④バーベルセット

（バーは**10kg**または**12.5kg**、プレートは**1.25kg**、**2.5kg**のみ、3人に1本程度）

⑤バーベルセットを置くウレタンマットまたはゴムマット等

⑥棒（150cm程度、2～3人で1本）

・上記用具の準備が困難な場合はご相談ください。

・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。

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（携帯TEL080-6928-4791）

E-mail cream_puff_0126@yahoo.co.jp