

2024年度

# 競技力向上を目指すための レベルアップセミナー

テーマ

ベストパフォーマンスへ向けた積み重ねと身体動作の理解  
～稽古（練習）の心構えと指導のあり方～  
～走動作のバイオメカニクス～

主に地区大会から県大会レベルの競技力向上を目指す  
選手およびその育成に携わる指導者や保護者を対象に、  
理解しておく必要のある基礎知識を提供する。

参加費無料  
2025.3.1(土)  
9:00～12:15  
(受付8:40～8:55)

## 講師

### 第1部 坂本 太一

中部学院大学/スポーツ健康科学部  
剣道部監督



### 第2部 瀧川 寛子

中部学院大学/スポーツ健康科学部  
陸上競技部監督



## 申込方法

Googleフォームより申込

申込期限2025年2月25日



## プログラム

8:40 ～ 8:55	受付
8:55 ～ 9:00	開会挨拶
9:00 ～ 10:30	講義（第1部）
10:30 ～ 10:45	休憩
10:45 ～ 12:15	講義（第2部）

## 講義概要

### 第1部：稽古（練習）の心構えと指導のあり方

- ・ 習うこと、教えること
- ・ 積み重ねと心の解放
- ・ 指導とハラスメント
- ・ 指導と実践

### 第2部：走動作のバイオメカニクス

- ・ 走動作の動作分析法について
- ・ 速い選手の動作の特徴について
- ・ 日本における短距離走指導の変化
- ・ 速く走るためのトレーニング方法の紹介

【主催】 中部学院大学スポーツ健康科学部

【後援】 公益財団法人岐阜県スポーツ協会

【問い合わせ先】 坂本太一 E-mail:sakamoto-taichi@chubu-gu.ac.jp