

## 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

- 趣旨 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や、その育成に携わる指導者や保護者を対象に、心や身体の強化のために理解しておく必要のある基礎知識を提供し、資質向上を図る。
- 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
- 日時 2025年3月1日(土) 9:00~12:15
- 会場 長良川スポーツプラザ2階 大会議室(岐阜市長良福光青穂2070-7)
- 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～
- 講師 坂本 太一(中部学院大学スポーツ健康科学部)  
瀧川 寛子(中部学院大学スポーツ健康科学部)
- 日程 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)
- 参加者 小・中・高校年代のスポーツに携わる方(参加費は無料)
- 申込方法 Google フォームより申込(QRコード掲載)
- 申込期限 2025年2月25日(火)



【参加申込QRコード】

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

### ◆概要

第1部: 稽古(練習)の心構えと指導のあり方	第2部: 走動作のバイオメカニクス
<ul style="list-style-type: none"><li>・習うこと、教えること</li><li>・積み重ねと心の解放</li><li>・指導とハラスメント</li><li>・指導と実践</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・走動作の動作分析法について</li><li>・速い選手の動作の特徴について</li><li>・日本における短距離走指導の変化</li><li>・速く走るためのトレーニング方法の紹介</li></ul>