

平成 30 年 10 月 10 日

都内各競技団体
御担当者 様

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
事務局長 早崎 道晴
(印 章 省 略)

東京都競技力向上テクニカルサポート事業の御案内について

日頃より、当事業団の諸事業に御理解及び御協力いただき誠にありがとうございます。

このたび、当事業団では、東京都の競技力向上を目的としたテクニカルサポート事業の一環として下記のとおり「実践型ワークショップ」及び「指導者講習会」を実施いたします。

つきましては、御多忙のことと存じますが皆様お誘い合わせの上、御参加くださいますよう御案内申し上げます。

記

1 テクニカルサポート事業 平成 30 年度 第 3・4 回実践型ワークショップ

『ジュニアアスリートのケガの特徴とアスレティックリハビリテーション』

(1) 第 3 回

日時：平成 30 年 11 月 8 日（木曜日） 18 時 30 分から 20 時 30 分まで

会場：国分寺ひかりスポーツセンター 第一体育室（東京都国分寺市光町 1-46-8）

(2) 第 4 回

日時：平成 30 年 11 月 22 日（木曜日） 18 時 30 分から 20 時 30 分まで

場所：文京総合体育館 競技場（東京都文京区本郷 7 丁目 1-2）

※ 第 3 回と第 4 回は、日程と会場が違いますので、ご確認のほど宜しくお願い致します。

2 テクニカルサポート事業 平成 30 年度 第 1・2 回指導者講習会

『身体はもっと強くなる』

日程：平成 30 年 11 月 26 日（月曜日）

1 部 18 時 00 分から 19 時 20 分まで

2 部 19 時 30 分から 20 時 45 分まで

場所：SYD ホール（東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-25-2）

3 参加料

無料

4 申込方法

ファクシミリまたは電子メールにて、お申し込みください。（詳細は、同封のチラシをご覧ください。）

※先着で定員になり次第、締め切りといたしますのでご了承ください。

<本件担当>

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 芦田・先場

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-7-8 千駄ヶ谷尾澤ビル 2 階

Tel.03-5413-6923 Fax.03-5413-6926

『ジュニアアスリートのケガの特徴と アスレティックリハビリテーション』

～ 知っておきたい！スポーツ選手のためのリハビリテーション ～

※ アスレティックリハビリテーション… ケガなどで障害を負ったスポーツ選手が、競技への復帰を目的として、元の身体能力を再び獲得するためのリハビリテーション

ロンドン2012オリンピックなど国際大会等に帯同経験のある板倉氏に、
ジュニアアスリートのケガからの回復方法を、実演しながらご紹介していただきます。

<講義(予定)>

- ・成長過程における留意点及びジュニアアスリートのケガの特徴
- ・ケガからの回復について(アスレティックリハビリテーションについて症例別に)

<実演(予定)>

- ・足関節のチェックのしかた(観察のしかた)
- ・足関節捻挫の後遺症及び段階的なアスレティックリハビリテーション
- ・静的なアライメントと動きの観察のしかた
- ・動作不良による膝関節のケガについて

講師プロフィール

いたくら ひさこ
板倉 尚子 氏

- ・日本女子体育大学健康管理センター(理学療法士・JASA-AT)
- ・ロンドン2012オリンピック本部トレーナー
- ・ユニバーシアード競技大会トレーナー(本部・バレーボール)
- ・東京都理学療法士協会スポーツ局次長
- ・公益財団法人運動器の健康・日本協会 学校保健委員会委員



ジュニア期に起こりやすい
ケガの特徴とは？

日時・会場 ※各回とも同じ内容のものを実施します。実施日、勤務地等を考慮の上、ご参加下さい。

第3回

11月8日(木)

18:30～20:30(受付18:00から)

国分寺ひかりスポーツセンター 第一体育室

JR国立駅北口から徒歩約5分

※駐車場はありませんので、お越しの際は公共交通機関をご利用下さい。

申込

ファクシミリまたは電子メールで受付いたします。
裏面の申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。(電子メールの場合は同様の事項を記入して送信してください。)

両日とも実演を含むため動きやすい格好でお越しください。

ファクシミリ番号 03-5413-6926

電子メールアドレス tokyo-sss@tef.or.jp

第4回

11月22日(木)

18:30～20:30(受付18:00から)

文京総合体育館 競技場

都営地下鉄大江戸線本郷三丁目駅4番出口より徒歩約5分

東京メトロ丸ノ内線本郷三丁目駅2番出口より徒歩約8分

※駐車場はありませんので、お越しの際は公共交通機関をご利用下さい。

対象

監督・コーチ・トレーナー等の指導者、また指導者を目指している方等【定員50名】

ホームページ
URL

<http://www.tef.or.jp/sports-science/>

問合せ

(公財)東京都スポーツ文化事業団競技力向上事業担当
電話番号 03-5413-6923



東京都 競技力向上 テクニカルサポート事業

平成30年度 【第3回・第4回】実践型ワークショップ 申込書

- * 申込方法 ファクシミリの場合は、以下に必要事項を記入の上、お申し込みください。
 ※申込者が複数の場合はコピーしてご利用ください。
 電子メールの場合は、以下の必要事項と同様の事項を記入して送信してください。
 ※電子メールでのお申し込みの場合は、必ず開催日を表記してください。
- * 受講可否 お申込いただいた順に、下記連絡先に通知いたします。

平成30年度【第3回・第4回】実践型ワークショップ ※下記「個人情報の取扱いについて」に同意の上、申込いたします。

参加する回に○を付けてください		第3回 国分寺ひかりスポーツセンター開催		
		第4回 文京総合体育館開催		
競技種目等	競技種目名			
	※あてはまるところに○をつけてください。			
	監督（コーチ） ・ 部活動顧問 ・ 指導者 ・ 指導者を指す方 選手 ・ 保護者 ・ トレーナー ・ その他（ ）			
フリガナ		性別	男性 ・ 女性	
氏 名				
年 代	10歳代 ・ 20歳代 ・ 30歳代 ・ 40歳代 ・ 50歳代 ・ 60歳代以上			
住 所	〒			
連 絡 先	電話番号			
	ファクシミリ番号			
	メールアドレス	PC or 携帯		
所 属 先 (クラブ・学校等)				
身体的に配慮が必要な方は その内容をご記入ください				

個人情報の取り扱いについて

(1)御記入いただきました個人情報は、受講結果の通知及び実践型ワークショップの受付、緊急時の連絡など、運営に必要な範囲で利用させていただきます。

(2)お預かりした個人情報を、(1)に定める利用目的の範囲内で業務委託先に委託することがあります。

(3)個人情報をご提供いただくことは任意ですが、御提供いただけない場合は(1)の目的が遂行できない場合があります。

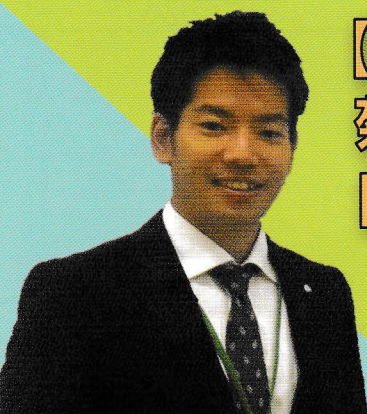
(4)当事業団が保有している個人情報の開示、訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続き方法及び受付窓口等については当事業団ホームページを御覧いただくか、下記相談窓口までお問合せください。

<公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客さま相談窓口>

〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4 TEL: 03-6380-4955 FAX: 03-6380-4877 メールでのお問合せ privacy@tef.or.jp

<個人情報保護管理者> 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

☆ご記入ありがとうございました。そのままファクシミリにてお送りください。☆



【1部(第1回) 講師】

菊池 直樹 氏

日本体育大学 体育学部体育学科 助教

博士(体育科学), KIKULAB S&C Research Team代表

NSCAジャパン教育研究委員会委員

NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト(CSCS)

【2部(第2回) 講師】

寺田 健太郎 氏【グリル寺田】

日本体育大学トレーニングセンター 助教

柔道整復師、日本体育協会公認アスレティックトレーナー、

NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト(CSCS)



身体はもつと強くなる

2018年 11月26日 (月)

1部(第1回)講義 18:00-19:20 (受付17:30から)

2部(第2回)実演 19:30-20:45 (受付19:15から)

会場

SYDホール

- JR山手線・総武線「代々木駅」西口より徒歩5分
- 都営地下鉄大江戸線「代々木駅」A2出口より徒歩6分
- 東京メトロ副都心線「北参道駅」出口1より徒歩3分
- JR総武線「千駄ヶ谷駅」より徒歩9分

対象

監督、コーチ、トレーナー等の指導者、また指導者を目指している方等
【定員50名】

ホームページURL

<http://www.tef.or.jp/sports-science/>

1部(第1回) 講義

競技力を高める正しいトレーニング方法

指導者は、常に選手のために最良・最高のトレーニングを考え、選択することが求められます。

特に、あらゆる情報が巷に溢れる昨今において、「正しいトレーニング方法」を知ることは重要です。

講義では、「より良い」トレーニング方法の選択をするための手段やトレーニングの基本的な理論について紹介します。

2部(第2回) 実演

自重トレーニング/コンディショニング

トレーニングの効果を最大限高めるためには、その目的に沿って、正しいフォームで行うことが重要です。

また、基本的な動作を行う準備が整っていないと、頭では理解できていても実際に実践することは困難です。

実演では、「より良い」トレーニングを実施するために、自重でのトレーニングやコンディショニング方法を紹介します。

申込

ファクシミリまたは電子メールで受付いたします。裏面の申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。

ファクシミリ番号 03-5413-6926 電子メールアドレス tokyo-sss@tef.or.jp



東京都 競技力向上 テクニカルサポート事業
平成30年度 【第1回・第2回】指導者講習会 申込書

- * 申込方法 ファクシミリの場合は、以下に必要事項を記入の上、お申し込みください。
※申込者が複数の場合はコピーしてご利用ください。
電子メールの場合は、以下の必要事項と同様の事項を記入して送信してください。
※電子メールでのお申し込みの場合は、必ず開催日を表記してください。
- * 受講可否 お申しいただいた順に、下記連絡先に通知いたします。

平成30年度 【第1回・第2回】指導者講習会 ※下記「個人情報の取扱いについて」に同意の上、申し込みいたします。

参加する回に○を付けてください		1部（第1回）講義 菊池 直樹 氏		
		2部（第2回）実演 寺田 健太郎 氏		
競技種目等	競技種目名			
	※あてはまるところに○をつけてください。 監督（コーチ） ・ 部活動顧問 ・ 指導者 ・ 指導者を目指す方 選手 ・ 保護者 ・ トレーナー ・ その他（ ）			
フリガナ		性別	男性 ・ 女性	
氏 名				
年 代	10歳代 ・ 20歳代 ・ 30歳代 ・ 40歳代 ・ 50歳代 ・ 60歳代以上			
住 所	〒			
連 絡 先	電話番号			
	ファクシミリ番号			
	メールアドレス	PC or 携帯		
所 属 先 (クラブ・学校等)				
身体的に配慮が必要な方は その内容をご記入ください				

個人情報の取り扱いについて

- (1)御記入いただきました個人情報は、受講結果の通知及び講習会の受付、緊急時の連絡など、運営に必要な範囲で利用させていただきます。
(2)お預かりした個人情報を、(1)に定める利用目的の範囲内で業務委託先に委託することがあります。
(3)個人情報をご提供いただくことは任意ですが、御提供いただけない場合は(1)の目的が遂行できない場合があります。
(4)当事業団が保有している個人情報の開示、訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続き方法及び受付窓口等については当事業団ホームページを御覧いただくか、下記相談窓口までお問合せください。

<公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客さま相談窓口>
〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4 TEL: 03-6380-4955 FAX: 03-6380-4877 メールでのお問合せ privacy@tef.or.jp
<個人情報保護管理者> 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

☆ご記入ありがとうございました。そのままファクシミリにてお送りください。☆