

競技団体 ご担当者 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)

平成 30 年度 東京都競技力向上テクニカルサポート事業指導者講習会の御案内について

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「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あわせの上、御参加くださいますよう御案内申し上げます。

記

1 事業名

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 回指導者講習会「準備を怠るな!!」

2 テーマ・内容等

今回の指導者講習会では「ウォームアップ&クールダウン」をテーマに、講習会を実施いたします。

メンタル面も含め、身体を動かすための準備が整っていないと、良いパフォーマンスが発揮できないだけでなく、ケガの原因にも繋がる可能性が高くなります。また、指導者は身体を温め動きやすい状態をただ作るのではなく、目的に応じたウォームアップ法を選択し実施する必要があります。

運動後のクールダウンは、疲労回復・障害予防にとっても有効的であり、運動によって興奮した神経や筋を鎮静させる効果もあるとされ、選手のコンディショニングを最良に保持するために重要です。

この機会に専門的（目的別）なウォームアップ・クールダウンを学ぶ場を提供し、指導者、選手の将来にとって役立つ内容になればと考えております。

3 日時

平成 31 年 1 月 29 日（火曜日） 18 時 30 分から 20 時 45 分まで（受付開始 18 時 00 分）

4 講師

岩間 徹（いわま とおる）氏

日本ホリスティックコンディショニング協会副理事長。

元国立霞ヶ丘競技場トレーニングセンター指導員。元国立スポーツ科学センター（JISS）トレーニング指導員。

元全日本男子バレーボールチームフィジカルトレーナー。プロ野球・J リーガー個人パーソナルトレーナー等。

5 会場

SYD ホール（〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-25-2）

6 参加料

無料

7 申込方法

ファクシミリまたはメールにて、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。）

<本件担当>

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 先場 、 芦田
〒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



【講師】
岩間 徹氏

日本ホリスティックコンディショニング協会 副理事長
元国立霞ヶ丘競技場トレーニングセンター指導員
元国立スポーツ科学センター(JISS)トレーニング指導員
元全日本男子バレーボールチームフィジカルトレーナー
プロ野球・Jリーガー個人パーソナルトレーナー

準備とケアを怠るな！！

ウォームアップ&クールダウン

ウォームアップ、クールダウンに関して、実演を交えて講習会を行います。

パフォーマンス
の向上

コンディション
の調整

気持ちの準備

疲労回復
けの予防

神経や筋
の鎮静

この機会に専門的なウォームアップ、クールダウンを学んでみませんか？

2019年 **1月29日** (火) 18:30-20:45 (受付18:00から)

会場

SYDホール 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-25-2

- 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【定員50名】

ホームページURL

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

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3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。
- * 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。
 ※参加決定の通知を行いますので、連絡先を必ずご記入ください。

平成30年度 第3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、申込いたします。

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
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。☆

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)

平成 30 年度指導者交流シンポジウムの御案内について
(東京都競技力向上テクニカルサポート事業)

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「指導者交流シンポジウム」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 事業名

東京都競技力向上テクニカルサポート事業 平成 30 年度指導者交流シンポジウム
「活躍する女性アスリートのために」

2 テーマ等

女性アスリートの競技人生のみならず、一生を左右しかねない健康問題をはじめ、最高のパフォーマンスを発揮するためのコンディショニング等について、産婦人科医、元トップアスリート、トレーナーにご自身の研究や経験をお話しいたします。

3 日時・会場

2019 年 2 月 6 日（水曜日）18 時 00 分から 20 時 30 分まで
アキバプラザ 6F セミナールーム 1（東京都千代田区神田練堀町 3）

4 コーディネーター・パネリスト

高尾 美穂 氏（イーク表参道 副院長 産婦人科医）
大山 加奈 氏（元全日本女子バレーボール選手 スポーツ解説者）
友岡 和彦 氏（株式会社ドーム ドームアスリートハウス パフォーマンスコーチ）

5 参加料

無料

6 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（50 名）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

活躍する 女性アスリート のために

受講
無料

指導者の皆さん・・・

女性アスリート自身のデリケートな悩みに真摯に向き合い、理解していますか？
看過していることはありませんか？

女性アスリートの競技人生のみならず、一生を左右しかねない健康問題をはじめ、最高のパフォーマンスを発揮するためのコンディショニング等について、産婦人科医、元トップアスリート、トレーナーにご自身の研究や経験をお話しいただきます。

皆様が日頃悩んでいることなど、質問にお答えしますので、この機会にぜひお越しください。
今後の指導やサポートに活かしましょう！

コーディネーター



たかお みほ
高尾 美穂 氏

【指導する上で重要な事】
イーグ表参道 副院長
産婦人科医

パネリスト



おおやま かな
大山 加奈 氏

【現役時代に悩んだこと】
元全日本女子バレーボール選手
スポーツ解説者

パネリスト



ともおか かずひこ
友岡 和彦 氏

【コンディショニングについて】
株式会社ドーム
ドームアスリートハウス

日時 2019.2.6 (水) 18:00～20:30 (受付17:30～)

会場 アキバプラザ 6F セミナールーム1 (東京都千代田区神田練馬町3)

テクニカルサポート事業

平成30年度指導者交流シンポジウム 主催 (公財)東京都スポーツ文化事業団 / 東京都

参加申し込みは裏面





東京都 競技力向上 テクニカルサポート事業 平成30年度 指導者交流シンポジウム 申込書

申 込

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。

お申込みいただいた順に、下記連絡先に通知いたします。

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

対 象 問 合 せ

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】

(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

平成30年度指導者交流シンポジウム ※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。

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シンポジウムの受付、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

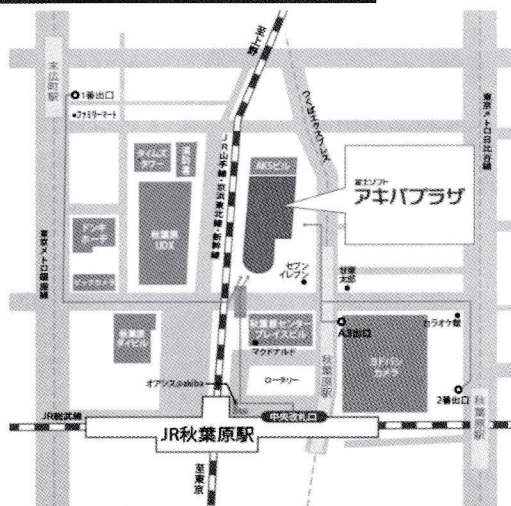
TEL : 03-6380-4955 FAX : 03-6380-4877

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

アキバプラザ 6F セミナールーム1



JR線秋葉原駅
中央改札口より徒歩2分

つくばエクスプレス線
秋葉原駅 A3改札口より
徒歩1分

東京メトロ日比谷線
秋葉原駅 2番出口より徒
歩4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。