


ジュニア期の伸びしろを広げる 指導者向けトレーニング講習会
— 楽しく取り組むコーディネーション・SAQ トレーニング —
開催要項

- 1 目的 成長期は、多くの子どもたちが初めてスポーツに出会う時期である。一方で、特定の競技を継続する中で競技早熟化が進み、バーンアウトによってスポーツから離れてしまうケースも多くみられる。そこで、発育・発達段階においては、専門競技だけでなく、コーディネーション能力の習得や神経系の向上を促すトレーニングを行うことで、将来の伸びしろを広げることにつながると考え、本講習会を計画した。
今回は、長期競技者育成理論に基づき、本県が18年間実施しているタレント発掘・育成事業の身体能力開発プログラムで行っているトレーニング内容を紹介する。
- 2 主催 (公財) 山口県スポーツ協会 やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
- 3 共催 山口県アスレティックトレーナー協議会
- 4 後援 光市スポーツ協会
- 5 日時 令和8年7月11日(土) 10:00~12:00 (受付 9:30~)
- 6 会場 SANKYU アリーナひかり サブアリーナ (光市大字光井 1941-1)
- 7 対象 ・小中学生に携わるスポーツ指導者 (スポーツ少年団・地域クラブ等)
・小中学生の保護者
・ジュニア期のトレーニングに関心のある方
- 8 参加料 無料
- 9 内容 発育・発達段階に応じたトレーニング方法 (実技)
・SAQ トレーニングの基礎理解 (スピード・敏捷性・反応) と実践
・器具や道具を取り入れたトレーニングの紹介と活用
・トレーニング動作を競技パフォーマンスへつなげる方法
- 10 講師 山田 敢一 (やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター 光センター長
日本スポーツ協会公認コーチ 4 / 国際陸上競技連盟認定コーチレベル 1)
山口県アスレティックトレーナー協議会 スタッフ
- 11 定員 50名程度 (定員になり次第締切)
- 12 持参物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- 13 申込み 応募フォームよりお申込みください。
(<https://forms.gle/JmyzVcvBbVpEG3mF9>) ▶▶  スマホで簡単申込み!
※申込締切 6月30日(火)
- 14 問合せ やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
〒743-0011 光市光井 2-19-2 (山口県スポーツ交流村内)
TEL 0833-74-1551 E-mail sports@yamaguchi-ikagaku.jp

楽しく動いて、
しっかり伸びる!

ジュニア期の 伸びしろを広げる

指導者向けトレーニング講習会

ー 楽しく取り組むコーディネーション・SAQトレーニングー

すぐに現場で
使える実践的な
内容です!



こんな方におすすめ

- 小中学生を指導している方
- 子どもの運動能力を伸ばしたい方
- トレーニングの引き出しを増やしたい方



講習内容 - 基礎編 -

- コーディネーショントレーニング (身体の使い方の習得)
- SAQ トレーニング (ラダートレーニング等の機材を使ったトレーニングの紹介)



本講習会のポイント

- 楽しく取り組めるトレーニング
- 発育発達に応じた指導法
- 現場で活用できる内容



日時

7月11日(土)

10:00~12:00 (受付 9:30~)



会場

SANKYUアリーナひかり サブアリーナ
(光市大字光井1941-1)



対象

スポーツ指導者・保護者
(スポーツ少年団・地域移行クラブ等)



参加料

無料



定員

50名程度

申込み方法

Webよりお申し込みください



お申込みは
こちらから!

締切

6月30日(火)



お問い合わせ

公益財団法人 山口県スポーツ協会
やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

☎ 0833-74-1551

✉ sports@yamaguchi-ikagaku.jp

主催：(公財)山口県スポーツ協会 共催：山口県AT協議会 後援：光市スポーツ協会