

令和2年度 指導者交流シンポジウム

筋力トレーニングの正しいアプローチ

ダンベルやバーベルなど自体重以上の負荷をかけて取り組む筋力トレーニングは、効率よく筋量・筋力を増強し、瞬発力強化といった競技パフォーマンスの向上に役立つことから、日々の練習の中に取り入れている選手・指導者が増えてきています。

しかし、筋力トレーニングに関する十分な知識や正しい理解が足りていないまま取り組んでいると、目的どおりに効果が得られないどころか、誤った知識のままトレーニングを処方し続ければ成長の伸び悩みだけでなく、ケガを誘発して選手人生にも影響を及ぼしかねません。

そこで、今回のシンポジウムでは、筋力トレーニングの基礎から応用までを専門の講師にこまなく教えていただきます！

参加無料

2021.2.19 FRI

18:30～20:30 (18:00から受付開始)

SYDホール (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(バリアフリー)から徒歩約5分
- 都営地下鉄大江戸線「代々木駅」A2出口から徒歩約6分 A3出口(エレベーターあり)から徒歩約8分
- 東京メトロ副都心線「北参道駅」出口1(エレベーターあり)から徒歩約3分
- JR総武線「千駄ヶ谷駅」(バリアフリー)から徒歩約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** 30名(先着順)

HP <https://www.tef.or.jp/sports-science/school.jsp>



《講師》

あるが せいじ
有賀 誠司氏

・東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授
・日本トレーニング指導者協会副理事長

東海大学では体育会クラブを対象としたスポーツ医科学支援システムを構築し、25年間にわたってアスリートの体力強化サポート活動や学生スタッフの養成に従事。学外では、柔道、バレーボールのナショナルチームなど、多くのチームやアスリートの筋力トレーニング指導を担当。



《ゲスト講師》

おがた ひろき
緒方 博紀氏

・国立スポーツ科学センター

きたざわ としや
北澤 俊哉氏

・東海大学大学院体育学研究科体育学専攻(修士課程)修了
・日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者(JATI-ATI)
・健康運動指導士

参加申込みは裏面をご覧ください。

参加をご検討
されている方へ

感染症対策

本シンポジウムは、**新型コロナウイルス感染症対策を徹底しております。**



- ・体調不良の場合や当日会場で実施する検温の結果などにより、ご参加をお断りさせていただくことがあります。
- ・必ずマスク(各自でご用意ください。)を着用のうえ、ご参加ください。
- ・こまめな手洗い、会場に設置するアルコール等による手指消毒を実施してください。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、中止等、急遽予定が変更となる場合があります。
- ・その他感染症対策にご協力いただけない場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。

主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 / 東京都

お申込期間

2021年1月6日(水)～2月16日(火)まで

お申込方法



WEBによるお申込み

<https://www.tef.or.jp/sports-science/school.jsp>



▶ 申込フォームからお申込みください。



FAXによるお申込み

03-5413-6926

▶ 必要事項をご記入の上、本紙をFAXしてください。

※先着順とさせていただきます。参加可否については、電子メール又はFAXでご連絡させていただきます。
なお、定員に達した場合はお申込期間にかかわらずお申込みを締め切らせていただきます旨、ご了承ください。

令和2年度 指導者交流シンポジウム 参加申込書

競技種目名			
分類	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()		
ふりがな		年代	10代・20代・30代 40代・50代・60代以上
氏名			
住所	〒		
電話番号		FAX番号	
メールアドレス	※PC or 携帯 @		
所属先	※クラブ・学校等		
身体的配慮の有無	有・無(有の場合はどのような配慮が必要かご記入ください)		

※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。

【個人情報の取扱いについて】

- ① 御記入いただきました個人情報は、受講結果の通知、受付、緊急連絡先及び講習会の御案内等競技力向上事業実施のために、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は、本事業を共同で行う東京都と共同利用することがございます。また、当事業団と東京都との間で協定を結び、情報管理についての取り交わしを行っております。
- ③ 当事業団は、お預かりした個人情報を、④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。
- ④ 個人情報を御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④の目的が実行できない場合があります。
- ⑤ 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、右記相談窓口までお問合せください。

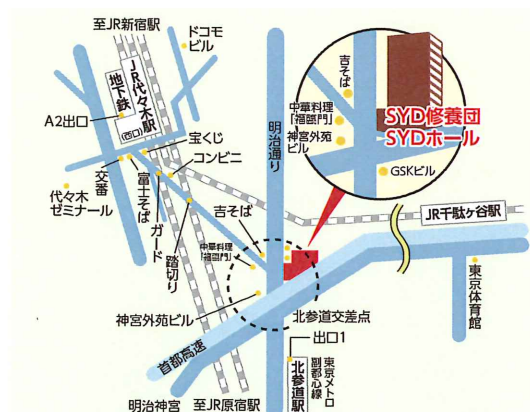
<公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客さま相談窓口>
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本パーティビル3階
TEL: 03-6380-4955
FAX: 03-6380-4877
メールでのお問合せ privacy@tef.or.jp
<個人情報保護管理者>
公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

会場

SYDホール (東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-25-2)

アクセス

- JR山手線・総武線
「代々木駅」西口(バリアフリー)から徒歩約5分
- 都営地下鉄大江戸線
「代々木駅」A2出口から徒歩約6分 A3出口(エレベーターあり)から徒歩約8分
- 東京メトロ副都心線
「北参道駅」出口1(エレベーターあり)から徒歩約3分
- JR総武線
「千駄ヶ谷駅」(バリアフリー)から徒歩約9分



令和2年度指導者交流シンポジウムに参加される皆様へのお願い (新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、遵守いただきたいこと)

令和2年度指導者交流シンポジウムに参加される方は、以下の感染症防止対策について遵守いただきますようお願いいたします。

遵守にご協力いただけない場合には、他の参加者の安全を確保する等の観点から、参加をお断りすることがございます。あらかじめ、ご了承の上、ご参加いただきますようお願いいたします。

◇下記の事項に該当する場合は、参加を見合わせてください。

- ☐体調が良くない場合
(例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
- ☐同居のご家族や身近な知人に感染症陽性者や感染が疑われる方がいる場合
- ☐過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

※当日の体調について別添「体調管理チェックシート」にご記入の上、必ずご提出ください。

◇当日のお願い

- ☐マスクを必ず着用の上、ご参加いただきますようお願いいたします。
- ☐来場（受付）時に主催者スタッフによる検温をさせていただきます。
- ☐他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保してください。
- ☐水分補給等を行う際は、周囲の人とできるだけ距離を取って対面を避け、会話は控えめにしてください。
- ☐持参したタオル、筆記用具、飲み物等の共用はしないでください。
- ☐こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を心掛けてください。
- ☐指導者講習会前、中、後に大きな声での会話、発言等をしないでください。
- ☐各自、ゴミはお持ち帰りください。
- ☐感染防止のために、主催者の指示に従ってください。

◇終了後のお願い

- ☐終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに下記まで連絡をお願いいたします。

連絡先：(公財) 東京都スポーツ文化事業団 競技力向上事業担当
(TEL) 03-5413-6923

体調管理チェックシート

開催内容: 令和3年2月19日(金) 令和2年度指導者交流シンポジウム

以下の項目をご確認いただき、間違いがない場合は□にチェック(✓)してください。
また、本日の体温をご記入いただき、最後にご署名くださいますようお願いいたします。

▼各項目に相違がなければ□にチェック(✓)と御署名をお願いします

▼ボールペンで御記入ください

【1】ご本人確認

✓	申込み以降、住所・氏名・連絡先の変更は <u>ありません</u> 。
	申込み以降、住所・氏名・連絡先に <u>変更がありました</u> 。 ※住所・氏名・連絡先に変更がありました方は、速やかに当事業担当(03-5413-6923)までご連絡ください。

【2】本日の体調について

☒ 体温は平熱で、体調に異常はありません。

※本日の体温を記入してください。

36 . 2 度

【3】今日から前2週間における以下の事項の有無について

☒ 以下の全ての項目に該当する事項はありません。

- ア 平熱を超える発熱があった。
- イ 咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状があった。
- ウ だるさ(倦怠(けんたい)感)、息苦しさ(呼吸困難)があった。
- エ 嗅覚や味覚の異常があった。
- オ 体が重く感じる、疲れやすい等があった。
- カ 新型コロナウイルス感染症とされた方との濃厚接触があった。
- キ 同居のご家族や身近な知人に感染された方や感染が疑われる方がいた。
- ク 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触があった。

▼参加日当日に、
各自検温を行ってきてください

※これらの事項に該当する場合は、参加を見合わせてください。

上記の内容に相違ありません。

また、「令和2年度指導者交流シンポジウムに参加される皆様へのお願い（新型コロナウイルス感染症拡大防止のために遵守いただきたいこと）」について厳守し、下記個人情報の取扱いについて同意します。

令和 3年 2月 19日

ご署名

東京 花子

▼参加当日の日付をご記入ください

個人情報の取扱いについて

- (1) 御記入いただきました個人情報は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するために必要な範囲で利用させていただきます。
- (2) 当事業団は、御記入いただきました個人情報を、本人の同意があるとき、法令等に定めがあるとき等を除き、第三者に提供することはありません。
- (3) 個人情報をご提供いただくことは任意ですが、ご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くださいか、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>

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

体調管理チェックシート

開催内容: 令和3年2月19日(金) 令和2年度指導者交流シンポジウム

以下の項目をご確認いただき、間違いがない場合は ☐ にチェック(✓)してください。
また、本日の体温をご記入いただき、最後にご署名くださいますようお願いいたします。

【1】ご本人確認

☐	申込み以降、住所・氏名・連絡先の変更は <u>ありません</u> 。
☐	申込み以降、住所・氏名・連絡先に <u>変更がありました</u> 。 ※住所・氏名・連絡先に変更がありました方は、速やかに当事業担当(03-5413-6923)までご連絡ください。

【2】本日の体調について

☐ 体温は平熱で、体調に異常はありません。
※本日の体温を記入してください。

度

【3】今日から前2週間における以下の事項の有無について

- ☐ 以下の全ての項目に該当する事項はありません。
- ア 平熱を超える発熱があった。
 - イ 咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状があった。
 - ウ だるさ(倦怠(けんたい)感)、息苦しさ(呼吸困難)があった。
 - エ 嗅覚や味覚の異常があった。
 - オ 体が重く感じる、疲れやすい等があった。
 - カ 新型コロナウイルス感染症とされた方との濃厚接触があった。
 - キ 同居のご家族や身近な知人に感染された方や感染が疑われる方がいた。
 - ク 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触があった。

※これらの事項に該当する場合は、参加を見合わせてください。

上記の内容に相違ありません。

また、「令和2年度指導者交流シンポジウムに参加される皆様へのお願い(新型コロナウイルス感染症拡大防止のために遵守いただきたいこと)」について厳守し、下記個人情報の取扱いについて同意します。

令和 年 月 日

ご署名

個人情報の取扱いについて

- (1) 御記入いただきました個人情報は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するために必要な範囲で利用させていただきます。
- (2) 当事業団は、御記入いただきました個人情報を、本人の同意があるとき、法令等に定めがあるとき等を除き、第三者に提供することはありません。
- (3) 個人情報を提供いただくことは任意ですが、ご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>

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