

参加
無料

プライオメトリクストレーニングで 瞬発力を鍛える

瞬発力はダッシュやジャンプなど、瞬間的に大きな力を発揮する際の能力の一つで、様々なスポーツで必要とされています。

今、ジャンプ動作を組み合わせることで瞬発力を高めることのできる「プライオメトリクストレーニング」が注目されており、瞬発力を鍛えることはパフォーマンス向上につながります。

そこで今回は、瞬発力を高めるプライオメトリクストレーニングのメニュー紹介、トレーニングを行う上でのポイントや注意点などをご紹介します。

対象 監督・コーチ・トレーナー等の指導者、
また指導者を目標している方等

定員 30名(先着順)

主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 / 東京都

HP <https://www.tef.or.jp/business/sports-science/workshop/index.html>

講師



ごみ こうき
五味 宏生 氏

- 日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部委員
- 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

第3回

2022.11.29 TUE

18:30~20:00 (受付開始 18:00~)

東京体育館 第一会議室

住所 | 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1

交通 | JR 総武線「千駄ヶ谷」駅または
都営大江戸線「国立競技場」駅徒歩 3 分

第4回

2022.12.14 WED

18:30~20:00 (受付開始 18:00~)

**国分寺市民ひかりスポーツセンター
第一体育室**

住所 | 東京都国分寺市光町 1-46-8 (ひかりプラザ内)

交通 | JR 中央線「国立」駅北口から徒歩 5 分

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

本ワークショップは、新型コロナウイルス
感染防止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、急きょ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。

第3回 2022年10月24日(月)から11月25日(金)まで **第4回** 2022年10月24日(月)から12月12日(月)まで

WEBによるお申込み

▶ 以下のURL又は右記QRコードの申込フォームからお申込みください。

<https://www.tef.or.jp/business/sports-science/workshop/index.html>



FAXによるお申込み

▶ 必要事項をご記入の上、本紙をFAXしてください。
▶ 申込者が複数の場合はコピーしてご利用ください。

03-5413-6926

※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。

※[tokyo-sss@tef.or.jp]からのメールを受信できるよう、メール設定の確認をお願いします。あわせて、迷惑メールフォルダもご確認ください。

令和4年度 第3・4回実践型ワークショップ 参加申込書

参加希望回	第3回・第4回		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・保護者・トレーナー その他（ ）			
ふりがな		年代	10代・20代・30代	
氏名			40代・50代・60代以上	
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 ※お気軽にご相談ください。	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、申込みいたします。

【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は協定を結び、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、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。
- 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①の目的が遂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

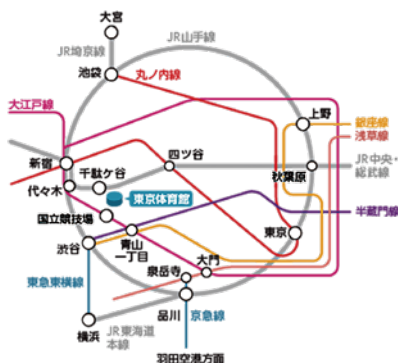
メールでのお問合せ privacy@tef.or.jp

<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

東京体育館 第一会議室

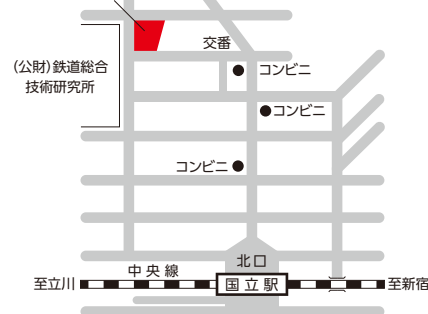
(東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1)



国分寺市民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 ひかりプラザ内)

ひかりスポーツセンター



東京のスポーツ案内サイト
SPOPITA
スポーツナビ



第3・4回実践型ワークショップ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)

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。

◇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。

◇講習会当日のお願い

- ☐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（最低1m）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。
- ☐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。

◇講習会終了後のお願い

- ☐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

開催日：令和4年11月29日（火）/令和4年12月14日（水）

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。

▲各項目に相違が無ければ□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



申込情報に変更はありません。

※変更点：

【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

▲講習会当日に、
各自検温を行ってきてください



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、当日のご協力をご遠慮いただくこととなりますので、
症状が発覚次第、当事業団まで、至急ご連絡いただきますようお願いいたします。

上記の内容に相違ありません。

また、「第3・4回実践型ワークショップ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 4 年 11 月 29 日

▲実施当日の日付をご記入ください

ご署名

東京 花子

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

体調管理チェックシート

開催日：令和4年11月29日（火）/令和4年12月14日（水）

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

申込情報に変更はありません。

※変更点：

【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、当日のご協力をご遠慮いただくことになりますので、
症状が発覚次第、当事業団まで、至急ご連絡いただきますようお願いいたします。

上記の内容に相違ありません。

また、「第3・4回実践型ワークショップ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