

## 平成 24 年度 スポーツ医・科学研修会開催要項

- 1 趣 旨 安全で効果的なスポーツ活動を実践するため、スポーツ医・科学に関する最新の情報を提供する。心と身体の基礎知識について理論と実践から学ぶことで、より専門的なスポーツ指導者の育成を目指す。
- 2 主 催 埼玉県教育委員会 公益財団法人埼玉県体育協会
- 3 期 日 平成 24 年 10 月 14 日 (日)
- 4 日 程 9:30～ 9:50 受 付  
9:50～10:00 開講式  
10:00～12:00 研修Ⅰ「今更ながらスタティック・ストレッチング」  
12:00～13:00 (昼食・休憩)  
13:00～15:00 研修Ⅱ「コンプレッション・ストレッチング&コアトレーニング」  
15:00～15:20 閉講式
- 5 会 場 スポーツ総合センター 多目的室・講堂 〒362-0031 上尾市東町 3-1679  
TEL 048-779-5895
- 6 参加対象 県内に在住・在勤・在学のスポーツ指導者及びスポーツ指導者を目指す方でより高度な専門知識・技能を身につけようとする方
- 7 募集人員 50 名 ※定員を超えた場合は、両講習受講者優先、先着順。
- 8 講師及び  
内 容 長畑 芳仁 氏 帝京大学医療技術学部柔道整復学科専任講師  
NPO 法人日本ストレッチング協会理事長  
(午前の部)「今更ながらスタティック・ストレッチング」  
昨今、正しいスタティック・ストレッチングの教育が曖昧なまま各自任せにしてしまう団体も少なくない。今回は今更ではあるが正しいスタティック・ストレッチングの方法についても一度確認してみる。セルフで行うやり方とパートナーとで行うやり方について実践を通して確認する。  
(午後の部)「コンプレッション・ストレッチング(筋膜リリース)&コアトレーニング」  
筋膜をリリースすることはセルフケアとなりつつあるアメリカの現状に比べ、日本ではまだまだ一般的ではない。このテーマを昨年に引き続き取り上げる。さらにコアトレーニングは普及してはいるが形だけの方法で行われている現状もある。もう一度正しい方法について実践を通して確認する。
- 9 参加費 無 料
- 10 携 行 品 筆記用具・運動着・体育館履・昼食※センター内食堂も予約により利用できます。  
(午前) ストレッチマット (バスタオル・毛布も可)  
(午後) ストレッチポール・ソフトボール・テニスボール ※あれば持参
- 11 申込方法 (1) 申込手続 (アまたはイのいずれかの方法で)  
ア 受講希望者は、別紙参加申込書に必要事項を記入し、10月3日(水)までに、下記申込先へ、FAX 又は電子メールにて申込みください。  
イ 市町村教育委員会又は所属長は、参加申込書を取りまとめ、10月3日(水)までに、下記申込先へ、FAX 又は電子メールにて申込みください。

(2) 申込み・問合せ先

〒362-0031 上尾市東町 3-1679 TEL 048-779-5895

公益財団法人埼玉県体育協会 生涯スポーツ課 (担当:大塚)

F A X 048-774-5550

E-mail s.otsuka@saitama-sports.or.jp

申込書は、公益財団法人埼玉県体育協会 HP よりダウンロードできます。

ホームページアドレス <http://www.saitama-sports.or.jp>

12 その他

- (1) 午前の受付は9時30分から当センター2Fロビーで行います。
- (2) 午前・午後両方の研修会を修了した方には、修了証を授与します。
- (3) 定員は50名です。定員を超した場合は、午前・午後両研修受講者を優先し、先着順にて受け付けます。
- (4) 参加申し込み後の取消しは、必ず、事前に連絡してください。
- (5) スポーツ総合センターでは保険に加入しませんので、けがの防止や健康管理をお願いします。運動実技を伴う研修については、個人での保険加入をお願いします。
- (6) 当センター駐車場が混雑により、ご利用できないことがございます。  
※駐車場は、「さいたま水上公園」駐車場(無料)も利用可です。

13 会場案内図



交通 ① J R 高崎線上尾駅東口下車

○徒歩25分・タクシー10分(駅まで約2.2Km)

○けんちゃんバス

がんセンター経由蓮田駅西口行き「水上公園入口」下車 徒歩5分

○市内循環バス 原市循環「スポーツ研修(総合)センター」下車 徒歩2分

② 埼玉新都市交通(ニューシャトル)「原市駅」下車

○徒歩20分

○市内循環バス 原市循環「スポーツ研修(総合)センター」下車 徒歩2分

※ バスは運行本数が大変少ないため、利用される場合は、事前に時刻表を確認してください。