

第4回 ジュニア選手育成指導者研修会

日時：平成25年2月19日（火）

18:30～20:45

会場：竹平記念体育館

富山健康科学専門学校 学校長 泉 敏郎 氏を講師に招き、「ジュニア期における身体的特徴とトレーニングの種類」と題し、講義・実技研修会を実施いたしました。

競技団体指導者、スポーツ少年団指導者、スポーツ推進委員、小中学校教諭 約100名が参加され、成長期のジュニア選手に合ったトレーニング方法を学びました。

講義では、筋肉の仕組み・骨の仕組み・血管の仕組みなど内容を実践を取り入れながら、体の鍛え方や発達の特徴などの説明を受けました。

実技指導では、体幹トレーニングを中心としたウォーミングアップ等を学びました。



○ 開講式



○ 講義



○ 実技指導