

「第35回日本陸上競技連盟トレーナー研修会」開催のお知らせ

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、今年度もトレーナーセミナーを修了され、継続登録者の方々を対象として研修会を開催いたします。今回のテーマは、「上肢トレーニング・コンディショニングの実際」です。「上肢」は陸上競技において、必ずしも大きな注目を集める部位ではありませんが、投擲競技における肘や肩の傷害は、著しく競技パフォーマンスを制限し、大きな問題となっています。今回の研修会では、上肢の機能やトレーニングに精通された、コーチ・医師・研究者をお招きして、主に槍投げにおける上肢の機能とその重要性についてご講義をいただきます。また、世界レベルの槍投げ競技者を指導されている岡田先生には、陸上競技のコーチの視点から陸上競技者にとっての上肢トレーニングや上肢を守る技術、トレーニング構成等について実技を交えてご紹介いただきます。また、「トレーナー部総会」においては、よりドーピング関連の最新情報の提供（山澤文裕 医事委員長）、およびオリンピックを中心とした今年度のトレーナー部活動報告を計画しております。

皆様ご多忙の折と存じますが、この機会に是非ご参加下さいますようお願い申し上げます。

敬具

準備委員長 大山 卞 圭悟

記

- 主催 : 日本陸上競技連盟  
運営 : 日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部  
開催日程 : 2017年1月8日(日)  
会場 : 味の素ナショナルトレーニングセンター 大研修室  
受講料 : ¥5,000 ※受講料は当日集金いたします  
定員 : 100名(先着順)  
プログラム :  
10:30~ 受付, 事務連絡  
11:00~11:50 トレーナー部総会  
・ドーピングの最新情報 講師 山澤文裕 先生(日本陸連医事委員長 丸紅健康開発センター)  
・トレーナー部活動報告・オリンピック報告(陸連トレーナー部委員)  
11:50~12:50 休憩  
12:50~13:45 講義「陸上競技における上肢傷害」 講師 小川 健 先生(水戸協同病院)  
13:45~14:15 講義「槍投げにおける上肢機能」 講師 大山卞圭悟 先生(筑波大学)  
14:30~16:30 講義・実技  
「傷害予防とパフォーマンス向上を両立する槍投げトレーニング」  
講師 岡田 雅次 先生(国士舘大学)  
実技 関 和紀 選手(国士舘大学)  
16:40~17:00 質疑応答・総合討議  
17:10 終了予定

申込方法 : 下記 URL 申込フォームに必要事項をご入力の上、お申し込みください。

<https://goo.gl/forms/3TwTAnnVhWewqBGy1>



【申込締切】2016年12月26日(月)24:00に上記URLを締め切ります。  
※先着順で申し込みを受け付けます。  
定員を超えた場合、締切日より早く締め切ることもあります。  
参加をお断りする場合にはのみ12月28日(水)までにご連絡致します。

- その他： ①ご不明な点は下記まで E-mail または FAX にてお問い合わせください。  
 担当者より折り返しご返答させていただきます。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。  
 E-mail : trainer-kensyu@jaaf.or.jp  
 FAX : 03-5321-6591
- ※ 業務の都合上、即答できない場合もあります。あらかじめご了承ください。
- ②宿泊が必要な方は各自ご手配ください。  
 ③実技をまじえた研修会を実施いたします。運動のできる服装および靴をご持参ください。  
 ④研修会会場でのシャワーの利用はできません。あらかじめご了承ください。  
 ⑤近隣にはあまり飲食店がありません。昼食はご持参いただくと便利です。  
 ⑥研修会を欠席される際には、上記連絡先までご連絡ください。  
 連絡なく欠席された場合は、次回以降の参加を認められない場合があります。  
 ⑦会場には駐車場のご準備はできませんので、お車での来場はご遠慮ください。  
 ⑧会場の都合上当日、受付開始時間より前の受付対応はしかねます。ご了承ください。

#### 会場へのアクセス



#### <最寄駅>

- 都営地下鉄三田線  
本蓮沼駅下車徒歩 10 分

#### <赤羽駅西口よりバス> (約 15 分) (国際興業バス)

※所要時間は経路の混雑状況により、大幅に変動する場合があります。

- ・ 4 番乗場「池袋」行・「日大病院」行き  
 ≫ 国立西が丘競技場北門下車徒歩 5 分
- ・ 5 番乗場「トンネル経由 赤羽車庫」行き  
 ≫ 国立西が丘競技場下車徒歩 3 分