

平成30年度競技間交流事業実施要項

1 趣 旨

各競技団体のジュニア選手を対象に、他競技の選手・指導者と合同で様々なプログラム体験させる場を設け、交流し、刺激し合うことで「チーム岡山」の一員としての自覚と誇りを醸成し、さらには、競技力向上や適性の発掘、育成を図る。

これによって「スポーツ立県おかやま」の実現に向け、岡山県の競技水準の向上を図るとともに、オリンピックなどの国際大会において活躍できるような本県ゆかりの選手輩出を図ることを目的とする。

2 主 催

公益財団法人岡山県体育協会競技力向上委員会 スポーツ医・科学委員会

3 協力団体

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（以下、JSP0-AT）岡山県協議会
岡山県酪農乳業協会
大塚製薬株式会社

4 期 日

平成30年12月1日（土）～2日（日）

5 会 場

玉野スポーツセンター
〒706-0001 玉野市田井2-4464-10 TEL:0863-31-0888

6 プログラム

別紙日程表参照

7 講 師

ファジアーノ岡山、田中 淳（環太平洋大学）、串田 和花（株式会社 Globe fitness&studio）
真鍋 芳江（中国学園大学）、田島 誠（川崎医療福祉大学）岡山県レスリング協会
J S P O - A T岡山県協議会

8 参加について

- (1) 参加選手は中高校生100名程度、指導者20名程度とする。
- (2) 選手は競技団体等が推薦する者とし、推薦基準は自らの競技に意欲的に活動する選手とする。ただし、指導者については特に基準は設けない。
- (3) 所定の様式により、代表者が岡山県体育協会へ申込むこととする。

9 日程

別紙参照

10 参加料

3,000円/人(宿泊費・保険料込み) ※当日持参すること

11 携行品

トレーニングできる服装一式 体育館用シューズ タオル 筆記用具 洗面用具
その他1泊2日の合宿に必要なと思われる物

12 備考

- (1) 参加にあたっては、本事業の趣旨をご理解の上、全日程参加すること。
- (2) 期間中は選手等を班分けし、班ごとにプログラムに取り組んでもらいます。

13 見込まれる効果

- (1) アスリートに必要な身体の動きや心構えを学ぶことできる
- (2) 効率的にコンディショニング指導や、コーディネーショントレーニングを受けることができる
- (3) 異競技の選手・指導者と交流することで、リフレッシュ効果やスランプの脱出に期待が持てる
- (4) クロストレーニングにより、筋力のバランスを整え、オーバーユースを避け、専門競技のスキルアップに繋がる

○日程表

12月1日(土)

時間	プログラム	場 所	備 考
9:00	受 付	大体育館入り口	
9:30	開 会	大体育館	Tシャツ贈呈 牛乳贈呈
9:45～ 10:45	コミュニケーションアップ	大体育館	進行:県体育協会
10:50～ 12:20	クロストレーニング	大体育館	ファジアーノ岡山
12:30	昼食	食堂	
13:45～ 15:30	体幹トレーニング	大体育館	環太平洋大学 田中 淳
15:45～ 17:30	リズムジャンプトレーニング	大体育館	Globe fitness & studio 串田 和花
18:00	夕 食(栄養について)	食 堂	中国学園大学 真鍋 芳江
19:00	心理サポート	第3研修室	川崎医療福祉大学 田島 誠
20:30	入浴・自由交歓	浴室・各部屋	
21:30	指導者・スタッフ勉強会	第1研修室	
23:00	消 灯		

12月2日(日)

時間	プログラム	場 所	備 考
6:30	起床・清掃	指定場所	
7:00	朝食・Room check	食堂・部屋	
8:30～ 10:00	クロストレーニング	大体育館	岡山県レスリング協会
10:15～ 11:45	パートナーストレッチ	大体育館	JSPO-AT岡山県協議会
11:00～ 12:00	栄養について(対象:保護者)	第3研修室	中国学園大学 真鍋 芳江
12:00	閉 会	大体育館	終了後適宜解散

※内容は変更になる場合があります。予めご了承ください