

公益財団法人岡山県スポーツ協会 令和6年度第1回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、競技力向上や育成を図る。

2 主 催

公益財団法人岡山県スポーツ協会

3 協力団体

大塚製薬株式会社（協賛） 株式会社トンボ（協賛）

岡山県酪農乳業協会（提供） IPU 環太平洋大学

岡山県歯科医師会 岡山県栄養士会

ファジアーノ岡山 岡山県パワーリフティング協会

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（以下、JSPO-AT岡山県協議会）

4 期 日

第1回：令和6年11月23日（土）

5 会 場

第1回：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、内容詳細参照

7 講 師

○スポーツ歯科学「スポーツと歯科」

岡山県歯科医師会 東原 慶和 氏（JSPO 公認スポーツデンティスト）

○歯磨き講習

岡山県歯科衛生士会

○ウェイトトレーニング「ヒップヒンジを獲得して、パフォーマンス向上につなげよう！」

岡山県パワーリフティング協会 吉岡 秀明 氏（第4回アジアベンチプレス大会優勝者）

○スポーツ栄養学「スポーツ選手に効果的な食べ方を身につけよう！」

岡山県栄養士会 IPU 環太平洋大学 真鍋 芳江 氏（ファジアーノ岡山専任スポーツ栄養士）

○ウォーミングアップ・クールダウン

「パフォーマンス向上・ケガ予防：アップ・ダウンに目的を持つ！」

JSPO-AT 岡山県協議会 日傳 宗平 氏（長谷川記念病院リハビリテーション科 科長
JSPO 公認アスレティックトレーナー）

○アジリティ、敏捷性

「サッカーにおけるボールを使ったアジリティトレーニングを体感してみよう」

ファジアーノ岡山 早川 大輝 氏（アカデミー普及・グラスルーツディビジョンコーチ）

○タバタ式トレーニング「20秒に全集中！短時間だけど効果バツグン！」

IPU 環太平洋大学 國友 亮佑 氏（スポーツ科学センタートップガン
トレーニングセンターヘッドS & C コーチ）

○プライオメトリックトレーニング

「上級者向けの瞬発系トレーニングでキレのある動きをマスターしよう！」

IPU 環太平洋大学 野仲 直樹 氏（スポーツ科学センタートップガン
トレーニングセンターS & C コーチ）

8 参加について

- (1) 参加選手は、中高校生80名以内とする。
- (2) 参加選手は中高生とし、自らの競技に意欲的に活動する選手とする。
- (3) 所定の様式により、代表者が岡山県スポーツ協会へ申込みこととする。

9 参加料

1,000円（税込み）

10 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 飲料水
その他必要と思われる物

11 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ができる
- (2) 効率的にコンディショニング指導等を受けることができる
- (3) 異競技の選手と交流することで、リフレッシュ効果やスランプの脱出に期待が持てる

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。



当事業は スポーツ安全協会 スポーツ普及奨励助成事業
の助成を受けて実施しています

○プログラム日程表

11月23日(土・祝)玉野スポーツセンター

| 時間 | プログラム | 場 所 | 備 考 |
|---|---|-------|---------------------------------|
| 8:30 | 受 付 | 第3研修室 | |
| 9:00 | 開会行事 | 第3研修室 | |
| 9:10 | 筋肉の発達について | 第3研修室 | 岡山県スポーツ協会 |
| 9:20 | スポーツ歯科学 「スポーツと歯科」 歯磨き講習 | 第3研修室 | 岡山県歯科医師会 東原 慶和 氏 |
| 10:45 | ウエイトトレーニング 「ヒップヒンジを獲得して、パフォーマンス向上につな げよう！」 | 大体育館 | 岡山県パワーリフティング協会 吉岡 秀明 氏 |
| 12:00 | スポーツ栄養学 「スポーツ選手に効果的な食べ方を身につけよう！」 昼食 | 第3研修室 | 岡山県栄養士会 IPU環太平洋大学 真鍋 芳江 氏 |
| 13:10 | ウォーミングアップ【20分】 | 大体育館 | JSPOーAT岡山県協議会 日傳 宗平 氏 |
| 【40分ローテーション(移動・休憩15分)】 | | | |
| 13:30 | アジリティ、敏捷性 「サッカーにおけるボールを使ったアジリティトレー ニングを体感してみよう」 | 大体育館 | フェジャーノ岡山 早川大輝 氏 |
| | 心肺機能系:タバタ式トレーニング 「20秒に全集中!短時間だけど効果バツグン!」 | 小体育館 | IPU環太平洋大学 國友 亮佑 氏 |
| | プライオメトリクストレーニング 「上級者向けの瞬発系トレーニングでキレのある動き をマスターしよう!」 | 大体育館 | IPU環太平洋大学 野仲 直樹 氏 |
| 16:20 | クールダウン【15分】 | 大体育館 | JSPOーAT岡山県協議会 日傳 宗平 氏 |
| 16:45 | 閉会行事 | 大体育館 | |
| ※10:30~17:00までAT(アスレティックトレーナー)が常駐してまいります。 スポーツに関する相談がありましたら、ご相談承ります。 | | | |

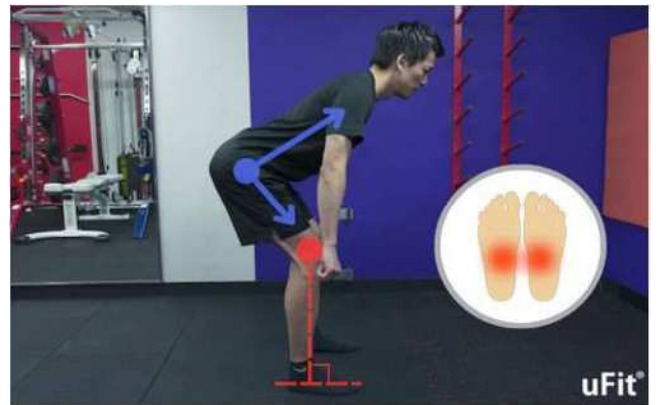
プログラム間:適宜休憩

第1回競技間交流事業 内容の詳細について

| プログラム | 内容 | 見込まれる効果 | 講師 |
|---|---|---|---|
| ・スポーツ歯科学 「スポーツと歯科」 ・歯磨き講習 | (1)顎関節症 (2)外傷 (3)スポーツと虫歯 (4)水分補給と虫歯 (5)スポーツマウスガード | 口腔領域の健康に関する正しい知識を学び、パフォーマンスの向上に役立てる | 岡山県歯科医師会 東原 慶和 氏 (岡山県のスポーツデンティスト第一人者) 岡山県歯科衛生士会 |
| ウェイトトレーニング 「ヒップヒンジを獲得して、パフォーマンス向上につなげよう！」 ※ヒップヒンジ動作の習得、メリットの理解等を総合して、「獲得」という表現にしています。 | (1)ヒップヒンジとは(※参照)。動作の習得によるメリットを理解する。 (2)デッドリフトにより、ヒップヒンジの動作及びトレーニング方法を習得する。(実技) | 動作の習得による、競技パフォーマンスの向上 ウェイトトレーニングの理解の深化 | 岡山県パワーリフティング協会 吉岡 秀明 氏 (2009年第4回アジアベンチプレス大会チャンピオン) |
| スポーツ栄養学 「スポーツ選手に効果的な食べ方を身につけよう！」 | 1)自分に必要なエネルギー量と効果的な食べ方を身につける。 2)スポーツする上で効果的な食べるタイミングと食品を知る。 | 普段の食事や補食の摂り方を整えることで、競技にあった身体づくりができるようになる。 | 岡山県栄養士会 IPU環太平洋大学 真鍋 芳江 氏 (ファジアーノ岡山専任スポーツ栄養士) |
| ・ウォーミングアップ (20分弱) ・クールダウン (15分) 「パフォーマンス向上・ケガ予防：アップ・ダウンに目的を持つ！」 ・スポーツ相談 | ①動作中に、目的理解ができるような声掛けを行います。 ②土台となる身体の基礎的な悩み・疑問にお答えします。 | ①日常のアップ・ダウンの目的を理解し、質を向上させます。 ②身体の基礎的な正しいコンディショニング・トレーニングの一助となります。 | JSP0-AT岡山県協議会 日傳 宗平 氏 (長谷川記念病院リハビリテーション科 科長 JSP0 公認アスレティックトレーナー) |
| アジリティ・敏捷性 「サッカーにおけるボールを使ったアジリティトレーニングを体感してみよう」 | ①アジリティドリル ②アジリティゲーム ③ボールを使ったアジリティゲーム | 方向転換能力、判断能力の向上 | ファジアーノ岡山 早川 大輝 氏 (アカデミー普及・グラスルーツディビジョンコーチ) |
| タバタ式トレーニング 「20秒に全集中！短時間だけど効果バツグン」 | (1)バトルロープを使った体幹トレーニング兼全身運動 (2)ミニバンドを使ったステップワークで臀部をトレーニング (3)スプリントと切り直し動作で最大スピードにアプローチして持久力にもアプローチ | (1)バトルロープで体幹と上半身を強化 (2)様々な姿勢でステップワークを行うことで股関節周辺(臀部)を鍛えることができます。 (3)20秒間のスプリントインターバルで無酸素性、有酸素性への持久性能力の向上を短時間でできます。 | IPU環太平洋大学 園友 亮佑 氏 (スポーツ科学センタートップガントレーニングセンターヘッドS & C コーチ) |
| プライオメトリックトレーニング 「上級者向けの瞬発系トレーニングでキレのある動きをマスターしよう！」 | (1)ジャンプを用いてのプライオメトリックス (2)上半身のプライオメトリックス (3)腹筋のプライオメトリックス | 瞬発力の向上 動きの質の向上 パワーの向上 スピードの向上 筋力の向上 | IPU環太平洋大学 野仲 直樹 氏 (スポーツ科学センタートップガントレーニングセンターS & C コーチ) |

※～ヒップヒンジについて～

ヒップヒンジとは、体を支える柱である
脊柱を真っすぐに保持した状態で、股関節を
中心に上半身と太ももを閉じていく動作のこと。



☆ヒップヒンジを獲得することによる効果

ヒップヒンジを獲得すると、自然と腰が丸まらず



・ケガの予防、改善に繋がる

ヒップヒンジで股関節まわりの動きが良くなり、お尻の大殿筋やモモ裏のハムストリングス
を上手く使えるようになり...



下半身の強化や姿勢を安定させる力が身につき、

出力アップ、パフォーマンス向上

申込案内

～競技間交流事業の申込にあたって～

申込方法については、2つの方法がございます。

下記参加区分をご確認のうえ、申込方法をご選択ください。

《参加区分》

・団体やグループで参加し、引率者がいる場合→**団体申込**

例) ○○学校 ○○部 / ○○スイミングスクール

・引率者なしで参加者のみ参加の場合→**個人申込**

1 申込方法

○団体での申込 団体の代表者が所定のエクセル様式をメールにて提出
(引率は必須ではありませんが、是非プログラムを見学ください。)

○個人での申込 Google フォームにて、参加者の保護者が申込
URL : <https://forms.gle/R5w7poKavWQbCSvz8>

申込フォーム



2 参加料について

参加料 1, 000円(税込) 事業当日の受付時にお支払いください。

お釣の無いようご協力お願いします。

引率者、保護者の方については、昼食を頼まれる場合は、参加料をいただきます。

持参いただいた場合、参加料はいただきません。

(※昼食は選手と同じ内容になります。量は多めです。)

3 申込締切について

令和6年10月27日(日)

参加者上限数を80名で設定しております。

※先着80名とさせていただきますので、定員に達し次第、締め切らせていただきます。ご了承ください。

4 申込後のキャンセルについて

キャンセルについては、11月22日(金)15:00までにメールにてご連絡ください。それ以降のキャンセルについては、キャンセル料として1,000円お支払いいただきます。

※体調不良などでやむを得ず当日キャンセルされる場合は、

本会スマートフォン (Tel:080-2910-6272) までご連絡ください。

Mail:tomoki_koga@okayama-taikyo.or.jp