

日本スイミングクラブ協会東海支部

第 28 回 競泳 研究会 の ご 案 内

(兼 資格更新研修会)

〈 開 催 趣 旨 〉

競泳が盛んになることは、人間力を向上させることであり、重要なことである。そして、結果的にスイミングクラブの発展につながることもである。その手助けの一端を担うべく、各クラブの競泳コーチおよび関係者が一堂に会して、現在そして未来に向かっての競技水泳を継続して研究しようというのがこの研究会である。

開催日：2019年1月27日（日）9：40～17：15（受付9：20から）

会 場：三重交通Gスポーツの杜 鈴鹿水泳場（25mプール及び研修室）

住所：三重県鈴鹿市御園町1669番地 交通：近鉄名古屋線「白子駅」下車 車で20分

- 1、主 催：日本スイミングクラブ協会東海支部
- 2、主 管：東海支部指導力向上委員会
- 3、協 力：三重地域事業企画委員会・尾張地区事業企画委員会
- 4、第28回研究テーマ：
『競泳競技パフォーマンスの向上につながる水泳技術およびトレーニング法についての研究成果を学び、それをジュニア水泳指導に生かすと同時に、練習前・試合前に短時間でからだに熱をつくり、関節可動域を高めるヨガアプローチについて学ぶ。』
- 5、期 日：2019年1月27日（日）
- 6、会 場：三重交通G スポーツの杜 鈴鹿水泳場
- 7、参加資格：水泳指導者並びに関係者
- 8、定 員：100名
- 9、参加費用：8,640円
- 10、申込方法：申込書と参加費用の振込票のコピーを添えて、下記郵送先にお送りください。
- 11、申込締切：2019年1月19日（土）但し、定員になり次第締め切ります。
- 12、申込住所：〒512-8065 三重県四日市市千代田町201-2 日本SC協会東海支部指導力向上委員会
- 13、振 込 先：①銀行名：百五銀行河芸支店 ②口座番号：（普通）349604
③口座名：日本SC協会東海支部
- 14、申込確認：お申し込みの確認は「申込確認書」の発送をもって連絡いたします。定員を超えた場合は事前に連絡いたします。
- 15、そ の 他：①1クラブ2名以上申込の場合は、申込書をコピーしてご利用下さい。
②この研究会は、水泳教師並びに水泳インストラクターとアクアフィットネスインストラクターとメディカルアクアフィットネスインストラクター資格取得者等の更新講習会として認定されております。資格の更新が間近の方は、是非受講して下さい。
③講師の都合で、内容に変更が出来る場合がありますので予めご承知おき下さい。
④お問い合わせは、担当：目黒までご連絡下さい。TEL0593（65）0450

講師紹介：

仙石 泰雄 氏（筑波大学水泳部監督）

「競泳競技パフォーマンスの向上につながる水泳技術およびトレーニング法」をテーマとして研究に取り組むと同時に筑波大学水泳部監督。その研究成果はリオデジャネイロ五輪背泳ぎ代表の金子雅紀選手の活躍に大きく裏打ちされている。世界短水路選手権やユニバーシアードで日本代表コーチを務めるなど、理論と実績を兼ね備えた競泳界のホープとして今一番注目されている。（公財）日本水泳連盟競泳強化スタッフ、当協会理事兼健康スポーツ医科学委員。

岩見 真衣 氏（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会（NESTA）認定パーソナルフィッネストレーナー）
日本女子体育大学 体育学部体育学科 芸術スポーツコース卒業。

アクアビクスインストラクター・アクアエクササイズインストラクター・スイミングコーチ・ベビースイミングインストラクターを経験後、パーソナルトレーナー資格を取得。解剖学・東洋医学について学びながら、2012年浜松市にヨガ・ワークアウトスタジオ「Samatya～サマティヤ～ yoga&workout」をオープン。解剖学・生理学に基づいたヨガレッスン・パーソナルセッション・ワークショップなどを開催。

15、プログラム:

時 間	研 究 会 内 容
9:20~9:40	受 付
9:40~9:50	開 講 式
9:50~10:00	移 動
10:00~12:00	<p>実技①(水中トレーニング) 「ジュニア選手のための効果的な四泳法のドリルのやり方を学ぶ」 (ジュニア選手のための効果的な仙石流 四泳法のドリルのやり方を学びます。)</p> <p>講師:仙石泰雄 (筑波大学水泳部監督)</p>
12:00~13:00	休 憩
13:00~15:00	<p>講演① 「最新の競泳トレーニング法について」 (世界の水泳理論に精通している仙石氏に最新の競泳トレーニング法について学ぶ。)</p> <p>講師:仙石泰雄 (筑波大学水泳部監督)</p>
15:00~15:10	休 憩(移 動)
15:10~17:10	<p>実技②(陸上トレーニング) 「練習前・試合前に短時間でからだに熱をつくり、関節可動域を 高めるヨガアプローチについて」 (本来のヨガの効果効能を解剖学的により細かく分析し、医学的側面を多く取り込んだアナトミック骨盤ヨガの「関節の圧縮と拡散」というしくみを使って、関節内の滑液の量を増やし、怪我をしにくい状態を作り出すとともに、関節に負荷をかけすぎることなく筋肉をあたためていくアプローチ方法を学びます)。</p> <p>講師:岩見 真衣 氏(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)認定パーソナルフィットネストレーナー)</p>
17:10~17:15	閉 講 式

<一般用>
 第 28 回 競 泳 研 究 会 申 込 書
 (2019. 1. 27)

氏 名		年 齢	歳	競技水泳 指導経験年数	年
所属クラブ		連絡先電話番号 (クラブ・自宅)		()	
連絡先住所 (クラブ・自宅)	〒				

更新研修会受講修了証明書の発行を希望される方は、下記の事項についてご記入下さい。
 (※記入事項は、正確に記入して下さい。なお、未記入事項がある場合は、証明書の発行ができませんのでご注意下さい。)

あなたの 生年月日	19 年 月 日 生れ				
資格名 (※取得している資格に○印を付けて必要事項を記入下さい。)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 水泳教師 ・ 水泳(級)インストラクター ・ 水泳教員 ・ アクアフィットネス(級)インストラクター ・ アクアダンスインストラクター ・ メディカルアクアフィットネスインストラクター 				
資格番号と 有効期限	水泳教師	水泳(級) インストラクター	水泳教員		
	NO:	NO:	NO:		
	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日		
	アクアフィットネス(級) インストラクター	アクアダンス インストラクター	メディカルアクアフィットネス インストラクター		
	NO:	NO:	NO:		
	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日		

※参加費(8,640 円)を、___月___日に_____銀行より振り込みましたので、振込金受領書のコピーを添えて申し込みます。

※講師に質問があればお書き下さい。研究会当日に答えていただきます。