

日本スイミングクラブ協会東海支部

第 3 3 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、大変重要なことです。そして、結果的にスイミングクラブの発展につながるのです。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す。

開催日：2024年1月21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（研修室及び25mプール）

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

4、第33回研究テーマ：

『ジュニア選手強化で日本を代表する指導者の一人である枚方スイミングスクール取締役の太田伸氏を招聘し、ジュニア選手の指導法とトレーニング法を学びます。併せて、NESTAスイミングコンディショニングトレーナーの田島理帆氏に、泳ぎの質を高めるストレッチ&ピラティスエクササイズのやり方を学び、ジュニア選手の強化に役立てること』が今回のテーマです。

5、期 日：2024年1月21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：80名

9、参加費用：8,800円

10、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

11、申込方法：申込書に必要事項をご記入の上、郵送下さい。同時に指定口座へ参加費用を振り込んでください。

12、申込締切：2024年1月13日（土）但し、定員になり次第締め切ります。

13、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

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、内容に変更がで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。（TEL090-3154-3385）

<太田伸先生のプロフィール>

1965 年生まれ（大阪府）

現在、枚方スイミングスクールの運営会社である木幸スポーツ企画株式会社 取締役

【指導歴】

1987 年～1995 年：KTV スイミングスクール

1995 年～現在：枚方スイミングスクール

【主な指導実績】

2000 年：オリンピック（オーストラリア・シドニー）選手輩出

2001 年：世界選手権（福岡）競泳日本代表コーチ

2003 年：世界選手権（スペイン・バルセロナ）競泳日本代表コーチ

2004 年：オリンピック（ギリシャ・アテネ）競泳日本代表コーチ

2005 年：東アジア大会（マカオ）競泳日本代表ヘッドコーチ

2006 年：世界選手権（カナダ）競泳日本代表コーチ アジア大会（ドーハ）競泳日本代表コーチ

2007 年：世界選手権（オーストラリア・メルボルン）競泳日本代表コーチ

2008 年：オリンピック（中国・北京）競泳日本代表コーチ

2009 年：東アジア大会（香港）競泳日本代表コーチ

2010 年：世界水泳選手権 25m（アラブ首長国連邦・ドバイ）日本代表コーチ

2016 年：次世代育成事業アメリカ遠征代表コーチ OWS 世界ジュニア選手権（オランダ）日本代表コーチ

2018 年：ジュニアパンパシフィック（フィジー共和国）日本代表ヘッドコーチ OWS 世界ジュニア選手権（イスラエル）日本代表コーチ

2019 年：OWS アジア選手権（クエート）日本代表コーチ

2022 年：ジュニアパンパシフィック（ハワイ）日本代表コーチ OWS 世界ジュニア選手権（セーシェル）日本代表コーチ

2023 年：FISU ワールドユニバーシティーゲームズ（中国・成都）日本代表コーチ OWS ドーハ世界選手権日本代表コーチ

【指導選手】

中西悠子（バタフライ）、杉野紘子（バタフライ）、山本美杏（自由形・OWS）笠原瑠南（自由形 OWS）、中村葵（自由形・OWS）、林大輝（自由形）、梶本一花（自由形・OWS）藤本穂（バタフライ）、奥園心咲（自由形・OWS）、今福和志（自由形・OWS）、舟橋巧（自由形）、安藤陽（自由形、バタフライ）

<田島 理帆先生のプロフィール>

東京学芸大学教育学部生涯スポーツ専攻卒業

《資格》NESTA PFT、PHI ピラティス MAT I & II、NESTA スイミングコンディショニングトレーナー

NESTA キッズコーディネーショントレーナー、アナトミック骨盤ヨガ、中学校・高等学校保健体育教員免許

《指導歴》

- ・NESTA プロデュース、「子どものためのフィットネススタジオ キッズワークス」（富山県）高齢者・女性を中心としたヨガ、ピラティス指導、シニアフィットネス指導、幼児～学童のキッズコーディネーション指導
- スイミングクラブ内での選手コースのドライトレニング（陸上）指導、国立長寿医療センター認知症研究運動指導サポートなど

16、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(会場:研修室)
9:50~10:00	移 動
10:00~12:00	<p>実技①(水中トレーニング)(会場:25mプール)</p> <p>「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太田流 四泳法のドリルのやり方を学びます。)</p> <p>講師:太田伸 (枚方スイミングスクール)</p> <p>(※受講者の皆様には、ドリルを行っている参加選手を見学していただきます。)</p>
12:00~13:00	休 憩
13:00~15:00	<p>講演①(会場:研修室)</p> <p>「ジュニア選手の強化法について」 (今まで培ってきたジュニア選手の強化法について学びます。)</p> <p>講師:太田伸 (枚方スイミングスクール)</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)(会場:25mプール内プールサイド)</p> <p>「泳ぎの質を高めるストレッチ&ピラティスエクササイズについて」 (水泳のパフォーマンスを高めていくための土台作りには、体の柔軟性、可動性、そして、軸の意識が必要です。ケガを防ぎ、体を動かしやすくしていくためのストレッチと体の軸を安定させるためのピラティスエクササイズで、泳ぎの質を高めるやり方を学びます。)</p> <p>講師:田島 理帆(NESTA スイミングコンディショニングトレーナー)</p> <p>(※受講者の皆様には、陸上トレーニングを行っている参加選手を見学していただきます。)</p>
17:10~17:15	閉 講 式

第 33 回 競 泳 研 究 会 申 込 書

(開催日:2024. 1. 21)

氏 名		年 齢		競 技 水 泳 指 導 年 数	
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ください。)

あなたの 生年月日	西 暦 年 月 日 生 れ				
資 格 名 <small>(※取得している資格に○印を付けて 必要事項を記入下さい。)</small>	<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	