

令和7年度 とちぎスポーツ医科学センター (TIS)

トレーニング講習会

開催要項

1 概要

アスリートが試合で最大のパフォーマンスを発揮するためには、ジャンプ力、スピード・アジリティ、持久力、栄養管理など、各体力要素の向上が必要です。これらの体力要素を高めるためには、専門的なトレーニング方法や食事管理の知識が求められ、体系的に学び実践することが重要です。本講習会では、トレーニングに興味がある方や各体力要素のパフォーマンスを向上させたい方を対象に、座学と実技を通じて、競技スポーツ現場で即実践できる知識と技術を提供します。

2 主催

公益財団法人栃木県スポーツ協会 とちぎスポーツ医科学センター

3 開催日・時間

- ・第1回：令和7年8月23日（土）13：00～16：00（座学・実技）
- ・第2回：令和7年9月20日（土）9：30～12：30（座学・実技）
- ・第3回：令和7年10月18日（土）13：00～16：00（座学・実技）
- ・第4回：令和7年11月15日（土）13：00～16：00（座学）

※第2回のみ開催時間が異なります。ご注意ください。

4 会場

第1～3回：カンセキスタジアムとちぎ内 トレーニングルーム

第4回：カンセキスタジアムとちぎ内 会議室

5 参加対象者・定員

【参加対象】

- ・トレーニングに興味がある方、トレーニング指導を学びたい方
- ・大学生（専門学校生）以上

【定員】

対面受講：20名 ※完全先着順

アーカイブ配信：上限なし

※講習内容により、アーカイブ配信を一部行えない場合もございます。

6 参加料

対面受講：4,900 円/1 講習

対面受講（障害者）：1,000 円/1 講習 ※介助者 1 名まで無料

アーカイブ配信：5,000 円/1 講習

7 プログラム・講師

【プログラム】

No.	開催候補日	時間	講師	分野	講習会タイトル	形式
①	2025年8月23日（土）	13:00~16:00	鈴木 康弘 氏	運動生理学 （持久力）	高強度インターバルトレーニング（HIIT） 科学的理論×実践スキル！HIIT指導法を徹底マスター	座学/実技
②	2025年9月20日（土）	9:30~12:30	熊野 陽人 氏	トレーニング （ジャンプ力）	跳べるカラダを科学する！ ジャンプ力向上トレーニング	座学/実技
③	2025年10月18日（土）	13:00~16:00	緒方 博紀 氏	トレーニング （スピード&アジリティ）	一瞬の切り返しが勝敗を決める！ 最速方向転換スキル講習	座学/実技
④	2025年11月15日（土）	13:00~16:00	元永 恵子 氏	スポーツ栄養 （パラアスリート）	車椅子アスリートのための栄養講習 競技力を高める食事とは？	座学

【講師】（50 音順）

緒方 博紀 氏 （フリーランス：公益財団法人 日本バスケットボール協会
日本代表パフォーマンスコーチ）

熊野 陽人 氏 （関西福祉大学 社会福祉学部 社会福祉学科 教授）

鈴木 康弘 氏 （東京経済大学 教授）

元永 恵子 氏 （国立スポーツ科学センター 副主任研究員）

8 申込方法

とちぎスポーツ医科学センターHP (<https://tis.or.jp/>) 内【各種講習会申し込み】より、
申し込み専用 Google フォームにて。

《 お申し込み期間：令和 7 年 5 月 23 日（金）～各講習の 1 週間前 》

《 お振込み期間：令和 7 年 5 月 23 日（金）～各講習の 1 週間前の 17 時 》

▼お申込みフォーム▼

