

## (公財) 日本スポーツ協会公認コーチ更新研修兼

### 2023年度男女体操競技東西ブロック指導者・選手講習会要項

公益財団法人日本体操協会コーチ育成委員会

#### 1. 目的

競技者育成プログラムに基づき、各地域の指導者の研修とジュニア選手強化のために標記講習会を開催し、ジュニア指導の為の基礎知識や基本技術、芸術性及び表現に関する指導法の伝達を行うことで指導者や選手のスキルアップ・共通理解を図る。

一貫強化の観点から、参加指導者・選手が自己のレベルを把握し、その認識にもとづく強化計画の作成をはかる一助とする。また、個々の選手に対し強化の方向性を示すことにより、所属での強化育成に寄与する。

#### 2. 期間・場所・内容

##### (1) 東ブロック講習会 男女開催

主催：(公財) 日本体操協会

協力：国士舘大学

期日：2024年2月23日(金)～24日(土)

23日 受付13:00～、講習及び合同練習13:30～18:00:

全員**多摩南野キャンパス**

24日 講習及び合同練習9:00～16:00:

**男子多摩キャンパス、女子多摩南野キャンパス**

会場：国士舘大学多摩キャンパス(〒206-8515 東京都多摩市永山7-3-1)・多摩南野キャンパス(〒206-0032 東京都多摩市南野2丁目11-1)

#### 講師

- ① 本会男子審判本部員 ※調整中
- ② 白井健三 (日本体育大学)
- ③ 木下紘一郎 (本会コーチ育成委員・男子ジュニアナショナル強化部員)
- ④ 平尾友佳 (コレオグラファー)
- ⑤ 女子ジュニアナショナル強化関係者 ※調整中
- ⑥ 明名亜希子 (本会コーチ育成委員長・女子ジュニアナショナル強化本部員)

## 内容

- ①審判の目から見た「よい演技」とは？
- ②目標の持ち方と「頑張り方」
- ③ジュニア期に必要な身体づくり、基礎技術と指導法
- ④芸術性、表現力を養うための柔軟、姿勢づくりとコレオグラフ（男女）

## 3. 講習会運営

公益法人日本体操協会コーチ育成委員会体操競技担当 木下紘一郎

## 4. 参加対象者と定員

男女各県・ブロック大会出場レベルを中心に指導者とその所属選手

定員男女各指導者40名選手40名

※日本体操協会登録(JGA-web登録)での指導者・選手登録が必須

※体操競技に限らず、他種別の指導者・選手もご参加頂けます。

※指導者のみ参加は可、選手のみでの参加は認めない

※原則として小学3年生から中学3年生の男女

## 5. 参加費

指導者1名8,000円・選手1名5,000円

※1名の指導者に対し選手最大3名が参加できます。



講習スケジュール予定（講師・スケジュール変更になる場合があります）

**2月23日（金） 13:00受付（多摩南野キャンパス）**

時間・プログラム	講習内容	講師
13:30 開講式 13:40 審判の目線から	普段直接話す事が出来ない審判からどのような視点で演技を見ているか、世界の流れやその評価の話を知る。	※調整中
14:45 ウォームアップ コレオ（男女）	姿勢づくりや身体をパーツごとに動かす男女共通コレオ。柔軟、体線を意識したバーレッスン等	明名亜希子
16:00 技術指導	基本動作、ベーシックタンブリング等（共通）	白井健三
17:00～18:00 講座	目標の持ち方、「頑張り方」 選手指導者とのディスカッション含む	白井健三

**2月24日（土） 9:00集合**

女子（多摩南野キャンパス）

男子（多摩キャンパス）

9:30 表現レッスン （平尾友佳）	演技を通して全身を使って感情の表現をする。リズム感を養いながら感性を磨く	9:30 ウォームアップ 姿勢づくり （木下紘一郎） （白井健三）	男子ジュニア強化プログラムから
11:00 トレーニング	女子ジュニア強化プログラムから	11:00 トレーニング （木下／白井）	ベーシックトレーニング、障害予防
11:30 基礎練習①	各種目 （明名・調整中）	11:30 基礎練習①	各種目 （木下・白井）
12:00 休憩	昼食（各自ご用意ください）	12:00 休憩	昼食（各自ご用意ください）
13:00 基礎練習②	各種目 （明名・調整中）	13:00 基礎練習②	各種目 （木下・白井）
14:00 フリー練習	各自課題練習 講師と指導者・選手がコミュニケーションをとりながら	14:00 フリー練習	各自課題練習 講師と指導者・選手がコミュニケーションをとりながら
16:00 閉講式			

## (2) 西ブロック講習会 男女開催

主催：(公財)日本体操協会

協力：大阪体育大学

期日：2024年2月3日(土)～4日(日)

3日 受付13:00～、講習及び合同練習13:30～18:00

4日 講習及び合同練習9:00～16:00

会場：大阪体育大学第3体育館(〒590-0496大阪府泉南郡熊取町朝代台1番1号)

### 講師

- ① 本会男子審判本部員 ※調整中
- ② 岡崎美穂(女子ジュニアナショナル強化本部員)
- ③ 梅本英貴(男子ジュニアナショナル強化副部長)
- ④ 堀田博史(男子ジュニアナショナル強化部員)
- ⑤ 大瀧千波(コレオグラファー)
- ⑥ 明名亜希子(本会コーチ育成委員長・ジュニアナショナル強化本部員)

### 内容

- ① 審判の目から見た「よい演技」とは?
- ② ジュニア期に必要な身体づくり、基礎技術と指導法
- ④ 芸術性、表現力を養うための柔軟、姿勢づくりとコレオグラフ(男女)

### 3. 講習会運営

公益法人日本体操協会コーチ育成委員会体操競技担当/佐藤寿治

### 4. 参加対象者と定員

男女各県・ブロック大会出場レベルを中心に指導者とその所属選手

定員男女各指導者40名選手40名

※指導者のみ参加は可、選手のみでの参加は認めない

※原則として小学3年生から中学3年生の男女

### 5. 参加費

指導者1名8,000円・選手1名5,000円

※1名の指導者に対し選手最大**3名**が参加できます。



### 講習スケジュール予定

(都合により講師・スケジュール変更になる場合があります)

### 2月3日 (土) 13:00受付

時間・プログラム	講習内容	講師
13:30 開講式 13:40 審判の目線から	普段直接話す事が出来ない審判からどのような視点で演技を見ているか、世界の流れやその評価の話を知る。	※調整中
14:45 ウォームアップ コレオ (男女)	姿勢づくりや身体をパーツごとに動かす男女共通コレオ。柔軟、体線を意識したバーレッスン等	明名亜希子
16:00 技術指導	基本動作、ベーシックタンブリング等 (共通) ・男女各種目	堀田博史 梅本英貴
17:00~18:00 講座	夢にむかって 「核心に触れるまでの努力」	梅本英貴

2月4日（日） 9:00集合

女子

男子

9:30 表現レッスン (大瀧千波)	演技を通して全身を使っ て感情の表現をする。リ ズム感を養いながら感性 を磨く	9:30 ウォームアップ 姿勢づくり (堀田・梅本)	男子ジュニア強化プロ グラムから
11:00 トレーニング (岡崎美穂)	女子ジュニア強化プログ ラムから	11:00 トレーニング (堀田・梅本)	ベーシックトレーニング 障害予防
11:30 基礎練習①	各種目 (岡崎・明名)	11:30 基礎練習①	各種目 (梅本・堀田)
12:00 休憩	昼食 (各自ご用意ください)	12:00 休憩	昼食 (各自ご用意ください)
13:00 基礎練習②	各種目 (岡崎・明名)	13:00 基礎練習②	各種目 (梅本・堀田)
14:00 フリー練習 16:00 閉講式	各自課題練習	14:00 フリー練習 16:00 閉講式	各自課題練習



## 6. 申込方法

### 申込期間：

東ブロック/2024年1月4日(木)～2月15日(木) 23時59分まで

西ブロック/2024年1月4日(木)～1月27日(火) 23時59分まで

手続方法：【HP】<https://jga-web.jp/> よりログインし【講習・研修会一覧】からお申込み下さい。

★指導者の「個人マイページ」より各々お申込みください。所属団体マイページからの一括申し込みではございませんのでご注意ください。

WEB 申込完了後、参加費は別途下記口座にお振込み下さい。

三菱 UFJ 銀行 渋谷中央支店 普通 0213569

(公財)日本体操協会 ザイ)ニホンタイソウキョウカイ

※他の講習会と区別する為に、振込人名の前に「M03」と記載してお振込ください。

※必ず、申込者ご本人名義でお振込み下さい。

※振込手数料はご負担くださいますようお願い申し上げます。

### < 注意 >

① (公財)日本スポーツ協会 公認コーチ更新研修希望の方(公認コーチ3・4保持者)は必ず登録番号を記載下さい。

※未記載の場合は公認コーチの資格がある場合でも「更新研修受講者」の扱いにはならないのでご注意ください。

②参加申込確定後の変更、キャンセル(ご返金)はできませんので、最終確認を行ってから確定して下さい。

## 7. その他

- ・傷害保険未加入者は参加できませんので、ご加入後ご参加ください。  
また、講習会中の事故については各所属加入の傷害保険にてご対応ください。
- ・両講習会ともに自家用車でのご来場はご遠慮ください。
- ・会場が寒い場合がありますので各自で防寒対策をお願いいたします。
- ・以下、書籍が必要な方は、別途 体操協会へお申し込みください。

### ①男子ジュニアトレーニングマニュアル

(トレーニングマニュアル 基本編 1,950円、種目編 3,650円、  
基本編・種目編をセットで購入の場合 5,300円)

### ②女子ジュニア選手のためのトレーニングのてびき (5,100円)

※男・女各書籍購入希望者は、事前に日本体操協会ホームページより所定の購入方法（郵便振替）にてお申し込みください。

8. 問い合わせ先

（公財）日本体操協会 事業部宛 [jigyo@jpn-gym.or.jp](mailto:jigyo@jpn-gym.or.jp)