

健康・スポーツ県民講座

# より良い投げる・打つ動作 を作るためのトレーニング



野球やテニス等の球技は狙った所に投げる・打つパフォーマンスが重要で、それには身体全身を大きく巧みに動かせる能力が必要です。  
本講座は、少年選手に対してより良い「投げる」「打つ」動作を作るためのヒントを学びます。

日時

令和4年2月23日（水祝）

①講義13：30～14：30

②実技14：30～16：00

※②実技は①講義を受けた方が参加可能

会場

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

講師

中本 真也（なかもと しんや）

国立スポーツ科学センター スポーツ科学部

対象

健康運動指導士、健康実践指導者、指導者、  
トレーナーなどの専門者、学生等の参加も可能

料金

①講義2,200円、②実技2,200円

お申込みなどは裏面をご覧ください。



公益財団法人新潟県スポーツ協会

新潟県健康づくり・

スポーツ医科学センター

☎ 025-287-8806

🌐 <http://www.ken-supo.jp>

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

## 資格認定

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として

①講義1.0単位、②実技1.5単位が認められます。(認定番号:216734)

## お申込み

次のいずれかの方法でお申し込みください。

※資格認定をご希望の方は、お申込み時に資格の種類と登録番号等をお教えてください。

### (1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>)

「講座・研修・イベント」から参加したい講座のページを開き、その下の「利用申込はこちら」から必要事項をご入力ください。

### (2) 受付へ提出

下の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。

### (3) 電話 (025-287-8806 営業時間内)

下の参加申込欄の内容をお伝えください。営業時間は休館日を除く9時から17時までです。

## ご注意

- ◆原則、県内在住の方が参加対象です。
- ◆車でお越しの際は、スポーツ公園駐車場P1又はP3(無料)をご利用ください。
- ◆②実技の参加者は運動できるシューズ・服装でお越しください。
- ◆健康運動指導士・健康運動実践指導者の履修単位をご希望の方は、当日に登録証を必ずご持参ください。
- ◆入館時には、マスクの着用と体温計測、チェックシートの記入をお願いします。
- ◆今後の社会状況により、開催方式の変更又は中止する場合があります。



## 【投げる打つ動作を作る】参加申込欄

受付日：令和 年 月 日

ふりがな 氏名			性別	男・女
			年齢	歳
緊急連絡先	携帯など必ず連絡が取れる電話番号			
参加	<input type="checkbox"/> ①講義	<input type="checkbox"/> ②実技	※②実技は①講義を受けた方が参加できます ①講義のみの参加も可能です	
資格認定	<input type="checkbox"/> 健康運動指導士	( )		
	<input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者	( )		
単位希望の方のみ				

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
健康・スポーツ県民講座 実施要項

- 1 講座名  
より良い“投げる”“打つ”動作を作るためのトレーニング
- 2 講師  
中本 真也（なかもと しんや）  
国立スポーツ科学センタースポーツ科学部ハイパフォーマンスジム トレーニング指導員、理学療法士
- 3 内容  
野球やテニス等の球技は、勢いあるボールを狙った所に投げる・打つパフォーマンスが重要です。そのためには身体全身を大きく巧みに動かせる能力が必要ですが、少年期選手にとっては容易に得られるものではありません。  
そこで、本講座は、少年期においてより良い「投げる」「打つ」動作を作るためのヒントについて学びます。
- 4 日時  
令和4年2月23日（水祝） 13：30～16：00（受付13：00分～）  
①講義 13：30～14：30、②実技 14：30～16：00
- 5 会場  
新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内
- 6 主催  
新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
指定管理者 公益財団法人新潟県スポーツ協会
- 7 参加対象  
健康運動指導士・健康実践指導者、指導者、トレーナー等の健康増進・競技スポーツ支援者、又はそれを目指す学生等。  
※原則、県内在住者のみとします。
- 8 定員  
①講義 40人 ②実技 30人  
※②実技は①講義を受けた方が参加できます。①講義のみの参加も可能です。
- 9 参加料金  
①講義 2,200円 ②実技 2,200円 ※受付の券売機でお支払いください。
- 10 資格認定  
健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として①講義で講義1.0単位、②実技で実習1.5単位が認められます。（認定番号：216734）
- 11 申込方法  
次のいずれかでお申し込みください。定員に達した時点で締め切ります。  
(1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>) の「講座・研修・イベント」から参加したい講座の情報ページを開いて、そのページ下にある「利用申込はこちら」から必要事項をご入力ください。  
(2) 提出：募集案内の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。  
(3) 電話（025-287-8806 営業時間内）
- 12 その他  
(1) 車でお越しの際はスポーツ公園駐車場P1又はP3をご利用ください。  
(2) ②実技の参加者は運動できるシューズ・服装でお越しください。  
(3) 健康運動指導士・健康運動実践指導者で登録更新をご希望の方は、当日に登録証を必ず持参してください（申込み時に登録番号をお教えください）。  
(4) 会場であるセンター入館時には、マスクの着用と体温計測、チェックシートの記入をお願いします。  
(5) 今後の社会状況により、開催方式の変更（会場と講師所在地とのオンライン形式等）又は中止する場合があります。