

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。

※令和4年2月23日に延期した講座を開催！

日時

令和4年11月27日（日）

①講義10：30～11：30

②実技13：00～15：00

※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）

筑波大学体育系人間総合科学研究群（前 国立スポーツ科学センター）

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方は、登録更新に必要な履修単位として①では講義1.0単位、②では実習2.0単位が認められます。(認定番号:226566)
- ◆公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格をお持ちの方は、①②を受けることで更新研修を修了したことになります。ただし、更新研修を修了したことにはならない競技種目の資格があります。詳しくはセンターホームページをご覧ください。

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

- ◆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（当日は試合開催の可能性あります）。
- ◆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、当日に登録証をご持参ください。
- ◆参加時は、マスクの着用等の感染防止策をお願いします。
- ◆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
電話番号	携帯など必ず連絡が取れる電話番号			
連絡先	住所又はEメールアドレス			
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 () <input type="checkbox"/> 公認スポーツ指導者			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 開催要項

- 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）
筑波大学体育系人間総合科学研究群（前国立スポーツ科学センタースポーツ科学部）、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11月27日（日） 10：30～15：00（受付10：00分～）
①講義 10：30～11：30、②実技 13：00～15：00
- 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、スポーツ指導者、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。
- 8 定員 ①講義 40人 ②実技 40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 (1) 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の方は、登録更新に必要な履修単位として、①では講義1.0単位、②では実習2.0単位が認められます。（認定番号：226566）
(2) 公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格をお持ちの方は、①②を受けることで更新研修を修了したことになります。ただし、次の資格については、更新研修を修了したことにはなりません。
[水泳、サッカー、テニス、バスケットボール、バドミントン、剣道、空手道、バウンドテニス、エアロビック(コーチ4のみ)、チアリーディング(コーチ3のみ)、スクーバ・ダイビング、プロゴルフ、プロテニス、プロスキー、オリエンテーリング、スポーツドクター、スポーツデンティスト、アスレティックトレーナー、スポーツ栄養士、クラブマネージャー]
※指導者マイページへの受講実績の反映は、研修参加から平均2カ月後になります。
- 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（当日は試合開催の可能性があります）。
(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、当日に登録証をご持参ください（申込み時に登録番号をお教えてください）。
(4) 参加時は、マスクの着用等の感染防止策をお願いします。
(5) 今後の社会状況により、開催方式の変更又は中止する場合があります。