

陸上競技指導者講習会のお知らせ



1. 日時 平成17年7月16日(土) (雨天中止)
午前9時～午後12時まで

2. 場所 東京都武蔵野市営陸上競技場
東京都武蔵野市吉祥寺北町5-11-20

3. 講習内容 「ブロッキング理論」に基づく陸上競技の指導
講師 初山 隆裕(もみやま たかひろ)
神奈川県立深沢高等学校保健体育科、情報科教諭。
日本陸連公認コーチ、神奈川県陸上競技協会コーチ
日本体育学会、バイオメカニクス、日本体力医学会
教育システム情報学会所属。

4. 対象者 陸上競技の指導者
実際に身体を動かして体験していただきます。激しい運動ではないのでぜひ参加してみてください

5. 参加費 無料

こんなことで悩んでいる指導者はぜひ参加してみてください！

練習はしているのになかなか選手の記録が伸びない。
指導のポイントがわからない。
陸上競技の着眼点がわからない。(何がよくて何がよくないのか)
ケガをする選手が多い。
得意な種目しか教えることができない。
練習方法がマンネリで選手が意欲的に練習に参加できない。

こんなことを求めている指導者はぜひ参加してみてください！

今までの指導方法を見直したい。
量よりも質で選手を伸ばしていきたい。
楽しく練習させたい。
どの種目も教えられるようになりたい。
ケガ(故障)をしない練習方法を知りたい。
自分も速く走ってみたい。
一つのアドバイスで選手の記録を伸ばしたい。

キーワードは次の3つ

自然性 軸(5つの軸) やわらかさ(ローリング)

興味がある方はぜひご参加下さい。キーワードの中に隠れた強さがあります。