

平成30年10月吉日

関係各位

山形県空手道連盟  
理事長 遠藤 隆夫  
強化本部長 横田 和浩

## 平成30年度 ジュニア強化指定選手トレーニング講習会について

秋冷の候 皆様に於かれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。また、日頃より本連盟の事業に対し、ご理解とご協力を賜りまして厚く感謝申し上げます。

さて、年間予定表にも記載の通りジュニア強化指定選手及び高校生を対象とし講師をお招きしてフィジカル面の強化を目的としたトレーニング講習会を開催する運びとなりました。この講習会は現時点での自分の基礎的な体力や身体能力がどのくらい備わっているかを知り、どのようなトレーニング方法があるか、自分に合っているかなどフィジカル面（肉体的、身体能力）を強化に着眼した講習会です。

つきましては、下記のとおり開催しますので御案内申し上げます。

### 記

1. 日 時 平成30年11月18日（日）
  - ・受付 9：00
  - ・学科講習 9：15～10：00
  - ・実技講習 10：15～12：30
2. 場 所 山形県総合運動公園 柔道場（学科・実技）  
天童市山王1-1 TEL 023-655-5900
3. 参加対象
  - ・平成30年度ジュニア強化指定選手  
※身体的なことなので学科講習は保護者同伴をお願いします。（中学生以下）
  - ・高校生
  - ・指導者（各所属団体2名以内）
4. 参加費
  - ・ジュニア強化指定選手、高校生：2,000円
  - ・指導者：3,000円
5. 趣 旨 近年、空手競技は組手・形ともに競技レベルが年々高くなっている。オリンピック種目に決定し、さらに競技レベルが上がっていくことが予想できる。今後は強化練習等による技術面の強化に加え、専門的なフィジカル面（肉体的、身体能力）の強化も取り入れることが競技力向上だけでなくケガの予防にも必要であると考え。そこで自分の基礎体力や身体能力を正しく評価し（メディカルチェック）、これからどのようなトレーニングを積んだらよいか（セルフケア、トレーニング論）を正しく理解し実践していくためにスポーツリハビリテーション分野で国内外での指導実績と経験のある専門家を招聘し、医学的根拠に基づいた講習を継続的に行う。

## 6. 講師紹介

氏名 だけしたとしふみ 嵩下敏文 氏

経歴 日本大学商学部卒業  
LomaLinda University 卒業  
国際医療福祉大学大学院修士課程修了  
現在 医療法人社団SEISEN 法人本部  
株式会社 創生 代表取締役

資格 理学療法士、保健学修士

専門分野 運動器リハビリテーション、スポーツリハビリテーション

空手戦歴 全本空手道連盟公認四段  
富山インターハイ個人組手 優勝  
全日本学生個人組手 5位  
全日本学生団体組手 優勝、準優勝、3位  
国民体育大会 長崎県代表7回  
(少年男子1回、重量級3回、中量級1回、軽量級2回)

7. 講習内容 空手競技に必要な持久力、瞬発系トレーニングの方法を重点的に学科、実技講習を行います。

8. 申込先 申込書は所属団体ごととりまとめてメールで提出（メールがない場合は郵送）し、参加費については下記の郵便口座（ゆうちょ銀行講座）に振り込むこと。  
※領収書が必要な場合は事前にご連絡ください。  
※事務処理の効率化のため極力メールでお申し込みください。

### 【 申込先 】

〒995-0038

村山市駅西12-18 緑川寿幸 宛て

TEL 0237-55-3570 携帯 090-4319-4459

E-Mail: buju.m@kke.biglobe.ne.jp

### 【振込先】

記号 18550

番号 2590841

口座名 山形県空手道連盟ジュニア強化部

9. 申込期限 **平成30年11月3日（土）**

10. 持ち物 ジャージ等（運動できる服装）、筆記用具（ノート含）

11. 問合せ先 ジュニア強化部長 梁瀬伸祐（080-5229-3499）