

令和6年10月30日

関係各位

山形県空手道連盟  
理事長 遠藤 隆夫  
強化委員長 横田 和浩

## 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）の強化に加えて、実業団やナショナルチームに所属するトップ選手の「勝つ」為のコンデショニング（栄養面等含む）と年齢と空手道競技特性を踏まえた「育つ」為のコンデショニングについての講習会です。

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 令和6年11月24日（日）
  - ・受付 9：00
  - ・学科講習 9：15～10：15
  - ・実技講習 10：25～13：00
2. 場 所 天童市スポーツセンター 第1武道場（柔道場）  
天童市大字小関 1230 TEL 023-654-6100
3. 参加対象
  - ・令和6年度ジュニア強化指定選手
  - ・高校生
  - ・希望者（指導者を含む）
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。強化練習等による技術面の強化に加え、より専門的なフィジカル面（肉体的、身体能力、）及び食事（栄養）指導も取り入れることが競技力向上だけでなくケガの予防及び子供たちの成長に必要であると考えます。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）、今後のトレーニング（セルフケア、最新のトレーニング論）を正しく理解し実践する。講師はスポーツリハビリテーション分野で国内外でのトップアスリートへ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い未来の世界チャンピオンを育てる。

## 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 全日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
- テーマ 体・技・心
- <学科> 人が動くための条件とはなんぞや？  
・体の構造や人間が動くための条件と空手との繋がりを知る
- <実技> 己を知るべし！自らやるべし！  
・いかに自身の体が動けない条件となっているかを知り、  
技術に繋がる体作りの方法を体感する
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。
9. 申込期限 **令和6年11月18日（月）**
- 【申込先】 強化委員会 加藤 葵  
携帯 080-4401-3837  
メール [aoikato0421@gmail.com](mailto:aoikato0421@gmail.com)
- 【振込先】 記号 18550  
番号 02590841  
口座名 山形県空手道連盟ジュニア強化部
10. 持ち物 ジャージ等（運動できる服装）、筆記用具（ノート含）  
写真撮影及び録音録画はできません。
11. 問合せ先 ジュニア強化部長 梁瀬伸祐（080-5229-3499）