

YNUS第9回スポーツ指導者ミーティング

テーマ「スポーツと軸」

○日時：2016年8月20日（土）21日（日）

○会場：横浜国立大学 教育人間科学部 7号館 311号室

○参加費：5千円

○内容

【第1日目】

1. 経絡と軸（13:30～15:00）

講師・日本陸連A級トレーナー 朝日山一男

経絡ストレッチの基本は、任脈、督脈、帯脈になります。これは身体を取り巻く前後左右の樹のラインになります。当然この調整を行えば軸が整うことになります。

経絡ストレッチの視点から、軸とスポーツについてディスカッションしていきます。

2. 軸と骨動作（15:15～16:45）

講師・スポーツスタジオ スプリーム主宰 小栗式コンディショニングコーチ小栗仁也

骨力を生かすことのコツを掴み、こつこつと競技力を向上させましょう。作年の講習会ではその骨の使い方に参加者から仰天同地でしたという感想も聞かれました。昨年に引き続き柔軟性にあふれた身体を活用し、タイミング、反力利用、ひねり、伝達の技術を中心として、すべてのスポーツに適用できる動きづくりの基本と応用について実践していきます。「ストレッチ体操と動きづくり」を日本で始めて普及した小栗達也先生の流れを、さらに創意工夫し、進化した「動きづくり」について皆さま方と一緒に動きながらディスカッションをしていきます。

3. 懇親会 自由参加（18:30～21:00）

会場・戸塚「きじま本陣」TEL 045-860-6233

食事飲み放題つき 2時間半 6000円

横浜駅6時集合、バスで送迎です。帰りもバス送迎で横浜駅まで戻ります。

たのしく語りながらコーチング談義に花を咲かせましょう

【第2日目】

4. 三段跳と軸（9:00～10:30）

講師・YNUS（横浜国立大学スポーツアカデミー）専務理事 伊藤信之

リオデジャネイロオリンピックの今年、三段跳で宮坂楓選手が標準記録を狙っています。昨年は100mハードルの木村選手のスプリント向上、特に最大スピードへの応用について講習が行われました。本年度は、それを三段跳におけるスピードと軸の関連性についてミーティングを行っていきます。ご注目ください。

5. 軸と動きづくり（10:45～12:15）

講師・YNUS（YNUSスポーツアカデミー）理事 靱山隆裕

陸上競技、テニス、ゴルフ、サッカー、野球、レスリング、バレーボール、スキージャンプ等、さまざまなスポーツの軸について発表していきます。またその軸をそれぞれの専門のスポーツにどのように応用して動かすのかについてディスカッションしていきたいと思えます。