

2024年12月

加盟クラブ各位

一般社団法人 全日本ジュニア体操クラブ連盟

## 2024年度指導者研修会のご案内

拝啓 時下益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

昨年度の研修会は女子のみの研修会となりましたが、今年度は男女の研修会を開催致します。パリオリンピックで大活躍された金メダリストの岡慎之助選手と岡選手のジュニア期にご指導されていた三宅先生をお迎えし、講習をしていただけることになりました。その他の講習内容として、男子はジュニア期のセルフコンディショニング、新ルール説明、着地、柔軟の基本講習、女子は各種目の基本の動きや技の習得方法などについて講習致します。多くの指導者の皆さまの参加をお待ちしております。

敬 具

記

- 期 日 2025年2月8日(土)～2月9日(日) 2日間
- 会 場 味の素ナショナルトレーニングセンター  
〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1  
090-4008-4473(ジュニア連盟事務局直通)
- 研修内容 別添資料をご参照下さい。
- 講 師 岡 慎 之 助 パリオリンピック 日本代表選手 団体、個人、種目別金メダリスト  
三 宅 裕 二 (公財)日本体操協会 男子強化本部 アドバイザーコーチ  
岡 田 亨 JGAアスレチックトレーナー育成部会長・船橋整形外科病院理学診療統括部長  
佐々木 彰文 (公財)日本体操協会 審判委員会体操男子本部長  
池 谷 幸 雄 一般社団法人 全日本ジュニア体操クラブ連盟 専務理事/専門委員  
信 田 美 帆 一般社団法人 全日本ジュニア体操クラブ連盟 専門委員  
豊 島 リ サ 一般社団法人 全日本ジュニア体操クラブ連盟 理事/専門委員  
内 山 玲 子 一般社団法人 全日本ジュニア体操クラブ連盟 専門委員  
宮 川 紗 江 一般社団法人 全日本ジュニア体操クラブ連盟 専門委員  
内 山 海 帆 コレオグラファー・ダンスパフォーマー

(敬称略、順不同)

- |        |              |       |              |
|--------|--------------|-------|--------------|
| 5. 日 程 | 2025年2月8日(土) | ◎集合受付 | 14:00より      |
|        |              | ◎開講式  | 14:30～14:50  |
|        |              | ◎講習会  | 15:00～19:00  |
|        | 2025年2月9日(日) | ◎集合受付 | 8:30より       |
|        |              | ◎講習会  | 9:00～15:30   |
|        |              | ◎閉講式  | 15:40～ 終了後解散 |

- 参加資格 当連盟に2024年度年会費を完納し、登録(正会員または準会員)を完了している指導者ならびに選手

※2024年度の会員登録を完了されていない方の参加については、参加申込みと同時に 準会員登録をしていただければ参加できます。(準会員登録用紙は別添の通り)

- 参加人数 **【男子】\* 1クラブにつき指導者参加数は無制限とする。**  
**\* 1クラブにつき選手最大4名(Bクラス2名・Aクラス2名)**  
**【女子】\* 1クラブにつき指導者参加数は無制限とする。**  
**\* 1クラブにつき女子選手最大2名(小学生に限る)**  
※女子は参加対象を小学生にさせていただきます。
- 参加費用 指導者・選手ともに @ ¥10,000円 (消費税(10%)・傷害保険連盟負担)  
【内訳】 参加料 9,091円 消費税909円 登録番号 T1010005003087
- 申込方法 連盟HPより参加申込書をダウンロードし必要事項を記入の上、メールにてお申し込みください。  
**※メールの「件名」には必ず「2024指導者研修会申込み」と記入してください。**  
メール: [jrinfo@jr-gym.or.jp](mailto:jrinfo@jr-gym.or.jp)  
※参加料は下記銀行口座にお振り込みください。  
**※振込口座は研修会専用口座です。ご注意ください。**  
銀行名:三菱UFJ銀行 (普通)  
口座名:一般社団法人 全日本ジュニア体操クラブ連盟 会長 柴山良成  
支店名:日本橋中央支店 口座番号:1223328
- 締 切 日 **2025年1月8日(水) 締切日厳守**
- そ の 他 (1)傷害保険について:参加者全員傷害保険の対象となります。  
(2)宿泊、食事に関しては各自でご用意ください。  
(3)**服装について:指導者中心の実技講習ですので、動きやすい服装で**  
**ご参加ください。**  
(4)筆記用具は各自でご用意ください。

「個人情報保護について」

本研修会にて収集する情報は、本法人の個人情報保護宣言を遵守します。

収集した個人情報は、本大会の運営に必要な参加者の確認と参加クラブとの連絡、研修会プログラム(指導者名・選手名・クラブ名・学年)及び本法人ホームページに使用し、それ以外の目的には使用しません。

「写真使用について」

本研修会にて撮影された写真は当連盟発行機関誌に使用する場合があります。予めご了承願います

## 2024年度指導者研修会日程表

2025年2月8日(土)～2月9日(日)

		8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30
8日 (土)	男子														14:00	14:30	15:00	16:30	17:00	19:00	集合写真・終了後解散				
	女子														ロビー		15:00～16:30(1時間30分)	17:00～19:00(2時間)							
															集合・受付		開講式	男女共通研修 パネルディスカッション ジュニア期からオリンピックチャンピオンになるまでの道程 講師：三宅裕二先生 岡慎之助選手		男女共通研修 岡選手をつくりあげたトレーニングと身体作りの実践 講師：三宅裕二先生 岡慎之助選手					
		8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30
9日 (日)	男子	役員集合・打合せ		8:30	9:00	10:30	11:00	12:00	13:00	14:00	14:30	15:30	16:00	閉講式											集合写真・清掃後解散
	女子	役員集合・打合せ		8:30	9:00	10:00	11:30	12:00	13:00	14:00	15:30														
		ロビー		9:00～10:30(1時間30分)	11:00～12:00(1時間)		13:00～14:00(1時間)		14:30～15:30(1時間)																
		集合・受付		「実技研修/体育館」 ジュニア選手の為のセルフ コンディショニング ジュニア期における障害 予防と痛みの対処法 講師：岡田 亨先生	「実技研修/体育館」 着地の重要性 勝敗の明暗を分ける着地 の重要度・減点と常に止 める意識と技術について 講師：池谷 幸雄先生		昼休み (各自昼食)		「座学研修/体育館」 新ルールについて ルールの知識とルールに とられないジュニア期 の選手にとって大切なこ とは 講師：佐々木彰文先生		「実技研修/体育館」 つま先・足首の 柔軟性について 美しい体線は柔軟性 から.. 効率的な柔軟法とは 講師：信田美帆先生														
		ロビー		9:00～10:00(1時間)	10:00～11:30(1時間30分)	12:00～10:00(1時間)		14:00～15:30(1時間30分)																	
		集合・受付		「実技研修/体育館」 【跳馬】 「走り方から改善！ 力を100%出し切る ためのトレーニング」 (走り方・ホップ・ 蹴り方の基礎練習) 講師：宮川紗江先生	「実技研修/体育館」 【段違い平行棒】 「ゆかでバーを上手にする ベーシックトレーニング」 (段違い平行棒にいく前に行う 基礎、身体の動かし方) 講師：内山玲子先生	「実技研修/体育館」 【平均台】 毎日やろう！ ベーシック トレーニング (セラバンド※を使った 基礎とラインドリル) 講師：豊島リサ先生		「実技研修/体育館」 【ゆか・コレオレッスン】 ①体を大きく動かすための ストレッチ ②様々な部分を自由に 動かすアイソレーション ③Cクラス振付を用いた 体の動かし方解説 講師：内山海帆先生																	
		8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30
		◆この研修会は「指導者」の方々に対しての講習 です。指導者の先生方ご自身で動いて受講して ください。 ◆女子の3番目の講習「ベーシックトレーニング」では <b>セラバンド</b> を使用する講習です。選手、指導者各自 <b>1.5m位の長さのセラバンドをご持参ください。</b>																							