

スポーツと健康づくりに携わる人達のためのスキルアップセミナー
2010年度 第2回飛翔会スポーツセミナー開催のお知らせ
「レベルアップ バレーボール」【Level up VolleyBall】

2009年に全日本男子バレーボールチームは、世界4大大会(オリンピック・世界選手権・ワールドカップ・ワールドグランドチャンピオンズカップ)のひとつ、ワールドグランドチャンピオンズカップにおきまして、32年振りとなる銅メダル獲得の快挙を成し遂げました。

今回のセミナーは、2005年より全日本男子バレーボールチームのフィジカルコーチを務める大石博暁が、全日本チームのこれまでの取り組みやトレーニングに関するノウハウをご紹介します。

また、2010年の「春高バレー」に出場した広島県代表チームを男女共に指導しており、中高生のトレーニングにおける身近で具体性の高いトレーニング内容などをお伝えできればと考えています。

その他に、規律と秩序を大切にするチームスポーツのマネジメントやチームビルディング、全日本男子チームの活動実績など、多様な内容を予定しています。(参加申込書にある要望欄に出来るだけお答えしたいと思います。)

午前中は基礎講義、そして午後からはバレーボール選手に必要な動きづくりを中心とした実技となります。

多くの方々のご参加を心よりお待ちしております。

開催日： 平成22年11月21日(日) 午前9時受付開始(9時開場)

会場： ソルトアリーナ防府 軽運動室

〒747-0833 山口県防府市大字浜方174-1 TEL(0835)-27-2000

アクセス： <http://www.konamisportsandlife.co.jp/trust/saltarena/access/> をご覧下さい

※(車) 駐車場はございますが混雑が予想されます。また駐車料金も実費となりますので公共機関のご利用をおすすめします。

対象： スポーツ(バレーボール)に携わる選手・指導者(監督・コーチ)、トレーニング専門職の方々など

講師： 大石 博暁(株式会社メディウイング:スポーツマネジメント事業部 S&C事業室 室長)

全日本男子バレーボールチームフィジカルコーチ、広島県バレーボール協会医科学委員会委員)

セミナーの内容：

第1部 (9:30~12:00)

「バレーボールに必要な体力要素から導き出すトレーニング」(講義)

- 1) バレーボールに必要な体力とは
- 2) 体力を評価・分析する(バレーボール体力指数)
- 3) 競技特性に応じたプログラムデザイン
- 4) 全日本男子バレーボールチームや高校チーム(男女)の取り組みについて

休憩(12:00~13:00)※昼食は各自でご用意下さい

第2部(13:00~15:30)

「バレーボールに必要な身体操作の基礎」(実技)

- 1) スポーツ(バレーボール)における身体操作の基本動作
- 2) 体幹を考える
- 3) 上肢を考える
- 4) 下肢を考える

※運動が出来る服装をご用意下さい。

閉場(16:00)

