

会 長 永 田 文 治  
コーチ委員長 福 留 啓 之

平成27年度第1回鹿児島県ラグビー指導者講習会のお知らせ

- 1 趣 旨 本県における指導者の資質向上と活動の促進を図るため、ラグビーに必要な体力トレーニング及びコンディショニングトレーニングの方法について学び、本県の一貫指導の充実及び組織的活用を図ることを目的とする。
- 2 主 催 鹿児島県ラグビー協会コーチ委員会 強化委員会
- 3 対 象 県内におけるラグビーの指導者
- 4 開催期日 平成27年7月12日(日)
- 5 会 場 鹿児島市ふれあいスポーツランド(雨天時で会場変更の場合は後日連絡)
- 6 講 師 高司 讓 氏 日本体育協会公認アスレティックトレーナー  
健康運動実践指導士 心理カウンセラー  
JATI トレーニング指導者
- 7 日 程 8:30~受付  
9:00~ 9:05 開講式及び日程の説明 講師紹介  
9:05~11:30 「SAQ(Speed・Agility・Quickness)トレーニング  
**M o b i l i t y (モビリティ) = 可動性 安定性**  
体幹トレーニング コンディショニング  
※これらの内容はラグビーでのS&Cの内容に相当します  
.. チーム練習に活用できる多種多彩な練習メニューを提供していただきます。  
11:30~12:00 質疑応答 閉講式
- 8 参加料 無 料 参加希望の方は、当日受付を行います。
- 9 その他 参加者は、運動のできる服装、シューズを持参下さい。  
熱中症対策として水分や帽子、着替え等を各自ご準備下さい。

講師の詳細： 高司 讓 (たかし ゆずる) 氏

筑波大学体育専門学群 同大学院体育研究科修了

社会人野球のコンディショニングコーチ、各競技のジュニア選手のトレーニング指導を経て2004年鹿児島で

フィジカルファクトリーを設立。プロ野球選手オフシーズンパーソナルトレーナー。中・高校生のスポーツ選手指導

**講習会に関するお問い合わせ**は、コーチ委員会 福留まで連絡下さい。

携帯 090-3199-8662

Email sakuyosimai@yahoo.co.jp

※ ユース日本代表コーチの小森田敏氏による分析講習会は、9月中旬に開催予定ですので詳細が分かり次第、県協会 HP に掲載致します。