

公益財団法人岡山県スポーツ協会

アスリート強化ステップアップ事業 実施要項

1 趣 旨

本事業は、県内の中学生・高校生を対象に、スポーツ医・科学の専門家と連携し、スポーツ能力測定等によって選手一人ひとりの現状や課題を科学的に把握するとともに、その結果を分析・フィードバックし、専門家によるトレーニングやコンディショニング、スポーツ栄養・スポーツ心理・スポーツ歯科等の実践的なサポートにつなげるものである。

「測定・評価 → 分析・フィードバック → 実践」のサイクルを通じて、選手自身が身体や競技特性への理解を深め、日々のトレーニングや自己管理に活用するとともに、指導者・保護者を含めたスポーツ医・科学に関する知識の向上を図り、県全体の競技力向上につなげることを目的とする。

2 目 的

- (1) 選手の競技力向上と健康維持・スポーツ障害予防を両立させる
- (2) スポーツ能力測定等を通じて、選手自身が現在の身体能力や課題を把握する
- (3) 科学的根拠に基づいたトレーニングやコンディショニングを実践につなげる
- (4) 選手、指導者及び保護者のスポーツ医・科学に関するリテラシーを向上させる

3 主 催

公益財団法人岡山県スポーツ協会 競技スポーツ推進委員会
スポーツ医・科学委員会

4 協賛

株式会社トンボ

5 期 日・会 場

【ステップ1】

令和8年11月23日（月・祝）

玉野スポーツセンター

住所：玉野市田井 2-4464-10

【ステップ2】

令和8年12月6日（日）

IPU・環太平洋大学

岡山市東区瀬戸町観音寺 721 番地

6 プログラム・担当講師

別紙日程表参照

7 参加について

- (1) 参加選手は、県内の中学生及び高校生を対象とし、定員 80 名までとする。
- (2) 参加選手は、自らの競技に意欲的に取り組み、競技力の向上を目指す者とする。
- (3) 所定の方法により、所属競技団体等を通じて岡山県スポーツ協会へ申し込むこととする。
- (4) 選手のほか、指導者及び保護者も参加・見学を可とする。
- (5) 原則として、ステップ 1 及びステップ 2 の両日程に参加することとする。

8 参加料

各回 1, 0 0 0 円（昼食弁当代）

9 携行品

- ・トレーニングできる服装一式
- ・体育館用シューズ
- ・タオル
- ・筆記用具
- ・飲料水
- ・その他必要と思われる物

10 見込まれる効果

◆ 選手への効果

- (1) スポーツ能力測定等により、自身の身体能力や特徴、課題を客観的に把握することができる
- (2) 測定結果や専門家からのフィードバックを、日々のトレーニングやコンディショニングに活用できる
- (3) スポーツ医・科学に関する正しい知識を身につけ、競技力向上と健康維持・スポーツ障害予防につなげることができる
- (4) 継続して参加することで、自身の変化や成長を確認し、主体的に競技へ取り組む力を養うことができる

11 備 考

- (1) 参加にあたっては、本事業の趣旨・目的を理解の上、原則として全日程に参加すること。
- (2) 測定結果等については、参加選手へのフィードバック及び今後の競技力向上に活用する。
- (3) 事業実施中に撮影した写真等について、本会の広報活動及び事業報告等に使用する場合がある。

アスリート強化ステップアップ事業（中高生対象事業）定員：80名

ステップ1 日時：11/23（月・祝） 場所：玉野スポーツセンター

時間	内容	講師
8：30～9：00	8：30～受付 8：45～プリーフィング	
9：00～12：00 (3時間)	○スポーツ能力測定	IPU・環太平洋大学 助教 金谷 和幸 氏
	○ヘモグロビン推定値測定（アストリム）	岡山県栄養士会
	○スポーツ歯科検診→歯科衛生士によるアドバイス	岡山県歯科医師会 岡山県歯科衛生士会
	／フィードバック	
12：00～13：00 (1時間)	休憩	
13：00～14：00 (1時間)	○アスリートと貧血（30分）	岡山大学 理事 三村 由香里 氏
	○対策（日常生活で実践）について（30分）	岡山県栄養士会 眞鍋 芳江 氏
14：10～15：10 (1時間)	スポーツ心理 ○心理的競技能力診断検査（DIPCA） ○目標設定	川崎医療福祉大学 教授 田島 誠 氏
15：20～17：00 (1時間40分)	トレーニング 測定能力の改善・強化を目的に『加速』『反応』	IPU・環太平洋大学 加藤 駿一 氏

ステップ2 日時：12/6(日) 場所：IPU・環太平洋大学

時間	内容	講師
8：30～9：00	8：30～受付 8：45～プリーフィング	
9：00～10：00 (1時間)	スポーツ心理 「自分に合ったリラクゼーションとサイキングアップ」	川崎医療福祉大学 教授 田島 誠 氏
10：10～11：10 (1時間)	スポーツ歯科「アスリートの歯と口を守る口腔ケアを学ぼう」	岡山県歯科医師会 常務理事 北山 仁 氏 岡山県歯科衛生士会
11：20～12：20 (1時間)	スポーツ栄養 ○アストリム再測定 ○成果確認・フィードバック	岡山県栄養士会
12：20～13：00 (40分)	休憩	
13：00～15：35 (2時間35分)	ローテーション 45分×3	
	テーマ①：スプリント動作（水平方向）に繋がるトレーニング	IPU・環太平洋大学 野仲 直樹 氏
	テーマ②：ジャンプ動作（垂直方向）に繋がるトレーニング	IPU・環太平洋大学 増田 伊織 氏
	テーマ③：投げる・打つ（回旋動作）に繋がるトレーニング	IPU・環太平洋大学 加藤 駿一 氏
15：45～16：30	「すぐに使える！パフォーマンスアップ＆傷害予防に必要なセルフケア」	JSPO-AT岡山県協議会 猪原 圭一 氏