



## 令和6年度 静岡県パラスポーツ研修会

日時：令和6年8月18日（日） 午前9時20分～（9時受付開始）  
 会場：静岡県総合社会福祉会館7階 703会議室（静岡市葵区駿府町1-70）  
 参加費：無料

### プログラム

9：20～9：30 開会挨拶

9：30～12：00 研修1 『自分の身体と向き合って健康になろう！』

講師：山本 和恵 氏



日本福祉大学スポーツ科学部 助教  
 公認スポーツ栄養士・管理栄養士・健康運動指導士・調理師  
 愛知県栄養士会スポーツ栄養委員長  
 愛知県スポーツ協会スポーツ科学委員  
 日本視覚障害者柔道連盟 医科学サポート委員会（栄養）

- ・人間の体内リズム・満腹中枢と摂食中枢・ストレスとは
- ・適切な食事量と質の良い食事とタイミング
- ・自律神経とスポーツの関係（筋肉・脳・メンタル）
- ・科学的知見に基づいた正しいウエイトコントロール（減量編・増量編）

12：00～13：00 昼休憩

13：00～15：00 研修2 『スポーツと運動のからだところに及ぼす影響』

講師：大胡田 茂夫 氏



静岡県障害者スポーツ協会副理事長  
 静岡県障害者スポーツ指導者協議会顧問  
 日本パラスポーツ協会公認上級パラスポーツ指導員

- ・トレーニングの基礎理論（科学的トレーニングの概念・筋力トレーニング・全身持久性のトレーニング・トレナビリティ）
- ・準備運動と整理運動（意義・内容・強度と時間）
- ・ストレッチングの理論と実際（歴史・種類と特性・目的と用途・方法・効果・反論・実践）
- ・有酸素運動とところの関係（内分泌から見て）

15：00～16：00 研修3 『静岡県内の障害のある方のスポーツ活動について』

障害者スポーツ協会

- ・現在の活動状況
- ・重度障害者への対応を考える
- ・より良い指導者とは

16：00～16：10 閉会挨拶

- ・裏面参加者申込書の提出をお願いします。 **申込締切 8/8（木）12：00**
- ・昼食は各自でご準備ください。 ・マスク着用は個々の判断とします。
- ・会館地下駐車場は使用できません。車でお越しの際には、近隣駐車場をご利用ください。



メール：s-spokyo@za.tnc.ne.jp  
FAX：054-651-2600

## 令和6年度 静岡県パラスポーツ研修会

参加申込書（締切8/8（木）12：00）

|         |                     |       |               |
|---------|---------------------|-------|---------------|
| ふりがな    |                     | 登録番号  | (JPSA公認指導者の方) |
| 氏名      |                     |       |               |
| 住所      | 〒                   |       |               |
| 携帯電話    |                     |       |               |
| メールアドレス | 連絡の為、全員必ず記入をお願いします。 |       |               |
| 所属等     |                     |       |               |
| 障害等     | 有（障害名） ・ 無          |       |               |
|         | 車いす有無               | 有 ・ 無 | 手話通訳 希望 ・ 不要  |
| 自由記載    |                     |       |               |

### 【わかふじスポーツ大会 スタッフ募集】

第25回静岡県障害者スポーツ大会「わかふじスポーツ大会」では、各競技協力スタッフを募集しております。選手たちの一生懸命を一緒に応援してください！

御協力可能な方は、下記（参加）に○をお願いします。後日、御連絡します。



| 参加 | 日時        | 競技        | 会場                        | 時間（予定） | 内容（予定） | 募集人数  | 申込期限    |
|----|-----------|-----------|---------------------------|--------|--------|-------|---------|
|    | 9月8日（日）   | 陸上競技      | 草薙総合運動場 陸上競技場<br>（静岡市駿河区） | 8時～17時 | 運営補助等  | 30名程度 | 8月5日（月） |
|    | 9月23日（月祝） | フライングディスク | 草薙総合運動場 陸上競技場<br>（静岡市駿河区） | 8時～16時 | 運営補助等  | 20名程度 |         |
|    | 9月23日（月祝） | ポッチャ      | 草薙総合運動場 体育館<br>（静岡市駿河区）   | 8時～16時 | 運営補助等  | 20名程度 |         |

申し込み・連絡先

公益財団法人静岡県障害者スポーツ協会 事務局

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70 静岡県総合社会福祉会館内

TEL 054-221-0062 FAX 054-651-2600

mail s-spokyo@za.tnc.ne.jp

わかふじスポーツ大会の様子

