

岡ス協発第431号
令和7年10月20日

加盟競技団体 御中

公益財団法人岡山県スポーツ協会
事務局長 奥田 洋司

公益財団法人岡山県スポーツ協会
アスリートベースOKAYAMAの開催について

平素より、本会の諸事業に対し格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、本会では、これまで実施してまいりました「競技間交流事業」を刷新し、本年度より新たに「アスリートベースOKAYAMA」として開催いたします。

本事業は、選手の競技力向上と健康維持・障害予防を両立させるとともに、科学的根拠に基づいた指導・トレーニングの浸透を図り、指導者・選手・保護者それぞれのリテラシー向上につなげることを目的としています。

つきましては、貴団体所属の選手・指導者・保護者の方が多数参加されますよう、格別のご高配を賜りますようお願い申し上げます。

記

- 1 実施期日 令和7年11月22日（土）
- 2 場 所 玉野スポーツセンター
〒706-0001 玉野市田井2-4464-10
- 3 対 象 者 選 手：中学1年生～3年生 高校1年生～3年生
（指導者・保護者向けの講義も準備しております。※全ての講義見学可）
- 4 申込期限 令和7年11月13日（木）
※定員に達し次第、締切とさせていただきます。
- 5 参 加 料 1,000円（税込）
- 6 申込方法 申込案内のとおり
- 7 送付資料 ①実施要項、チラシ（日程表含む）
②申込案内
③団体用申込書（エクセルデータ）

【問い合わせ先】

公益財団法人岡山スポーツ協会
競技スポーツ課（担当：古賀）

Tel: 086-256-7101

Mail: tomoki_koga@okayama-taikyo.or.jp

公益財団法人岡山県スポーツ協会 アスリートベース OKAYAMA 実施要項

1 趣 旨

本事業は、全競技団体に対し、他競技の知見やスポーツ医・科学的な視点を取り入れた学びの機会を提供し、単なる体験にとどまらず、得た学びを所属団体へ持ち帰り活用できる構成とするとともに、講義資料の提供や保護者・指導者への解説を通じて個人と団体の双方の成長を促し、将来的には「基礎」から「専門的指導」へと段階的に発展する育成プログラムとして県全体の育成力向上を目指す。

2 目 的

- (1) 選手の競技力向上と健康維持・障害予防を両立させる
- (2) 科学的根拠に基づいた指導・トレーニングを浸透させる
- (3) 指導者、選手、保護者の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

4 協力団体

株式会社トンボ（協賛）

IPU 環太平洋大学

川崎医療福祉大学

岡山県歯科医師会

岡山県栄養士会

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー岡山県協議会（以下、JSP0-AT岡山県協議会）

5 期 日

令和7年11月22日（土）9：00～17：45

6 会 場

玉野スポーツセンター

住所：玉野市田井 2-4464-10

7 プログラム

別紙日程表参照

8 講 師

○オープニングセッション「なぜ“測る”ことが未来のパフォーマンスを伸ばすのか？」

IPU 環太平洋大学 助教 秦 啓一郎 氏

○今の自分を知ろう！（スポーツ能力測定）

IPU 環太平洋大学 助教 金谷 和幸 氏

○「スポーツ心理学ってなに？～心理サポートの実際とリラックス体験～」

川崎医療福祉大学 教授 田島 誠 氏

○スポーツ歯科学「歯とパフォーマンス」

岡山県歯科医師会 理事 北山 仁 氏

○「試合で動けないのは、食べてないからかも？」～食事と補食の正解タイミング～

IPU環太平洋大学 教授 真鍋 芳江 氏（岡山県栄養士会・ファジアーノ岡山専任
スポーツ栄養士）

○実技①高強度がすべてを解決する件

○実技②機能筋 × 爆発筋 プログラム（ファンクショナル＋プライオメトリクス）

○実技③体幹モンスター：全身を制する“芯”の力

IPU 環太平洋大学 S & C コーチ 野仲 直樹 氏

IPU 環太平洋大学 S & C コーチ 増田 伊織 氏

○「オーバークースを見逃さないためのセルフチェックと予防のポイント」

JSPO-AT 岡山県協議会 川元 康平 氏

【指導者・保護者対象】

○「プレイヤーズセンタードな育成とは」

～グッドコーチ・グッド保護者に求められる視点と実践～

IPU 環太平洋大学 教授 早田 剛 氏（JSPO 公認コーチングディベロッパー）

○「強いカラダは食事がつくる」～食事と補食のタイミングの実践知識～

IPU 環太平洋大学 教授 真鍋 芳江 氏（岡山県栄養士会・ファジアーノ岡山専任
スポーツ栄養士）

9 参加について

- (1) 参加選手は、中高校生100名以内とする。
- (2) 参加選手は、自らの競技に意欲的に取り組む中高生とする。
- (3) 所定の様式により、代表者が岡山県スポーツ協会へ申込むこととする。ただし、個人による申込みも可とする。
- (4) 選手のほか、指導者及び保護者も参加を可とし、全プログラムの見学を認めるものとする。

10 参加料

1,000円（税込み）

11 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

12 見込まれる効果

◆ 選手への効果

- (1) 科学的な視点で自分の身体や動作を理解し、自己管理能力が向上する
- (2) ケガを予防しながら、効率的に競技力を高められる

◆ 指導者・保護者への効果

- (1) 成長期に適した安全で効果的な指導・サポート法が身につく
- (2) 科学的根拠に基づく指導の実践で、選手との信頼関係が深まる

13 備考

- (1) 参加にあたっては、本事業の趣旨・目的をご理解の上、全日程参加すること。

アスリート弁当付き！

★参加者にはTシャツをプレゼント！

現状把握から成長へのステップ。

アスリートベース OKAYAMA

個々に体力測定等を実施し、自分の現状を把握してもらいます。その上で、段階的に専門知識や体験を重ねることで、選手自身が成長していくメカニズムを構築します！



トレーニング方法を学ぶ！



自らを知ろう！



他競技の凄さを味わおう！

日時・場所

令和7年11月22日（土）9：00～17：45

玉野スポーツセンター

〒706-0001 玉野市田井2-4464-10

申込フォーム（個人）

団体はExcelデータで申込



やる気・意気込みのある中高生なら
誰でも参加OK！

▶ 日程表・内容詳細は裏面

令和7年度 アスリートベースOKAYAMA 日程表

期日：令和7年11月22日（土） 場所：玉野スポーツセンター

【中高生対象プログラム】※指導者・保護者の方、見学可

時間	内容	講師
08:30～09:00	受付	
09:00～09:10	開始式 主催者挨拶 講師紹介	
09:15～10:00	オープニングセッション 「なぜ“測る”ことが未来のパフォーマンスを伸ばすのか？」	IPU環太平洋大学 助教 秦 啓一郎 氏 助教 金谷 和幸 氏
10:10～10:40	「スポーツ心理学ってなに？」 ～心理サポートの実際とリラックス体験～	川崎医療福祉大学 教授 田島 誠 氏
10:50～11:20	スポーツ歯科学「スポーツと歯科」	岡山県歯科医師会 理事 北山 仁 氏
11:30～12:00	スポーツ栄養学 「試合で動けないのは、食べてないからかも？」 ～食事と補食の正解タイミング～	IPU環太平洋大学 教授 真鍋 芳江 氏 (岡山県栄養士会)
12:00～13:00	昼食・休憩	
13:00～14:20	今の自分を知ろう！（スポーツ能力測定）	IPU環太平洋大学 助教 金谷 和幸 氏 助教 秦 啓一郎 氏
14:30～16:35	3種実技ローテーション（1種35分間 各種終了・休憩移動10分）	
	実技①高強度がすべてを解決する件	IPU環太平洋大学 S&Cコーチ 野仲 直樹 氏 S&Cコーチ 増田 伊織 氏
	実技②機能筋 × 爆発筋 プログラム	
	実技③体幹モンスター：全身を制する“芯”の力	
16:45～17:30	「オーバーユースを見逃さないためのセルフチェックと予防のポイント」	JSP0-AT岡山県協議会 川元 康平 氏
17:30～17:45	閉会（アンケート回答、補食配布）	

【指導者・保護者対象プログラム】

時間	内容	講師
16:10～16:55	「プレイヤーズセンタードな育成とは」 ～グッドコーチ・グッド保護者に求められる視点と実践～	IPU環太平洋大学 教授 早 田 剛 氏
17:00～17:45	「強いカラダは食事がつくる」 ～食事と補食のタイミングの実践知識～	IPU環太平洋大学 教授 真鍋 芳江 氏 (岡山県栄養士会)

内容について

スポーツ能力測定・スポーツ心理学・スポーツ歯科学・スポーツ栄養学・セルフチェック（クールダウン等）・実技:汎用的なトレーニング各種

参加者の声

- ・スクワットの体の使い方が詳しく分かった。
 - ・5大栄養素をバランス良く取り、自分の身体にあった栄養を補給して運動するときにエネルギーを出せるようにしたい。
 - ・細かい脚の使い方や反応の動き方など、自分に取り入れられないといけな
- い動きが知れた。
- etc...

申込案内

～アスリートベース OKAYAMA の申込にあたって～

申込方法については、2つの方法がございます。

下記参加区分をご確認のうえ、申込方法をご選択ください。

《参加区分》

・団体やグループで参加し、引率者がいる場合→団体申込

例) ○○学校 ○○部 / ○○スイミングスクール

・引率者なしで参加者のみ参加の場合→個人申込

1 申込方法

○団体での申込 団体の代表者が所定のエクセル様式をメールにて提出

(引率は必須ではありませんが、是非プログラムを見学ください。)

○個人での申込 Google フォームにて、参加者の保護者が申込

URL : <https://forms.gle/74VPj2W3sTXidWE17>

申込フォーム



2 参加料について

参加料 1, 0 0 0 円 (税込) 事業当日の受付時にお支払いください。

お釣の無いようご協力お願いします。

引率者、保護者の方については、昼食を頼まれる場合は、参加料をいただきます。

持参いただいた場合、参加料はいただきません。

(※昼食は選手と同じ内容になります。量は多めです。)

3 申込締切について

令和7年11月13日(木)

参加者上限数を100名で設定しております。

※先着100名とさせていただきますので、定員に達し次第、締め切らせていただきます。ご了承ください。

4 申込後のキャンセルについて

キャンセルについては、11月20日(木)15:00までにメールにてご連絡ください。それ以降のキャンセルについては、キャンセル料として1,000円お支払いいただきます。

※体調不良などでやむを得ず当日キャンセルされる場合は、

8:00より玉野スポーツセンターまで (Tel:0863-31-0888) までご連絡ください。

Mail:tomoki_koga@okayama-taikyo.or.jp