

ジュニアスポーツ指導者講習会

そ う い く

# 操育のススメ

～カラダの操り方を育む～

9月5日・12日(水)  
19時～21時

場所：府中市生涯学習センター  
3階研修室・体育室

受講無料

※事前申込必須

## 第1回 人類共通の運動原理が存在した？

- ・[講義] なぜいま、カラダの操り方の再教育が必要な時代なのか？
- ・[講義] 子どもの心に「夢中力」の火を付ける大人側の接し方
- ・[実技] 全世代・全スポーツ種目共通の操育体操習得(1)

## 第2回 アスリートの正体

- ・[講義] パフォーマンスを調律する「リズムマーキング」
- ・[講義] 本番に強い選手共通の「勝者のメンタリティー」とは？
- ・[実技] 全世代・全スポーツ種目共通の操育体操習得(2)

対象：

ジュニアスポーツの指導に関心のある方

定員：50名

持ち物等：

- ・運動できる服装
- ・体育館履き
- ・活動している種目の道具(ラケット等)がある方はご持参ください。



講師 <sup>てづか</sup> <sup>かずし</sup> 手塚 一志 先生

パフォーマンス・コーディネーター(アスリート技能調整技師)

東京大大学院等でスポーツ科学を専攻し、日本ハム、ダイエー、オリックスのプロ野球チームでコンディショニング・コーチを歴任。2011年には東北楽天ゴールデンイーグルスでパフォーマンス・コーディネーターを務める。

マエケン体操・ジャイロボール・シンクロ打法・クオ・メソッド・「操育」など数々のスポーツ技能熟達法を開発・提唱。メジャーリーガーや日本代表～キッズまで延べ会員数約10,000名のスポーツ技能上達工房「上達屋」を主宰。

申込締切：8月23日(木)まで

申込み・問合せ先：府中市文化スポーツ部スポーツ振興課スポーツ推進係へ、電話かメールでお申込みください。

(申込多数の場合は市民を優先して抽選し、ご連絡します。)

電話：042-335-4477(平日8:30～17:00のみ)

E-mail：taiiku01@city.fuchu.tokyo.jp(右のQRコードを読み取るとメールフォームへ移行します)

※参加者氏名(ふりがな)／所属団体名／指導している種目名／

郵便番号／住所／電話番号 をご記入のうえ送信ください。

