

令和2年度 競技力向上対策事業（ボウリング競技）

（沖縄県スポーツ協会「スポーツ医・科学サポートプログラム」）

開催要項

『フィジカルコンディショニング実践指導』

1. 目的 JBC 学生連合会員（沖縄国際大学ボウリング部）と専門学校 JBC 会員並びに令和2年度国体少年の部候補選手（男女各2名）を対象として全国大会等で活躍できる選手の育成・強化をねらいとし、フィジカルトレーニングに関する継続的かつ系統的な取組みを実施し、競技力向上を図ることで今後の国民体育大会や全国大会（全日本選手権、全日本選抜）等で着実に入賞を果たせるようにする。
2. 主催 沖縄県ボウリング連盟
3. 共催 沖縄県高等学校体育連盟ボウリング専門部
4. 日時 令和3年2月23日（火） 午前9:00開始～ 昼12:00予定（実践講習会）
5. 会場 沖縄県立陽明高等学校 セミナーハウス「翔洋館」（TEL：098-879-3062 内線 62）
※ 学校へのお問い合わせはご遠慮下さい
6. 対象
 - ・ 沖縄国際大学ボウリング部員 8名
 - ・ 県内専門学校 JBC 会員 2名
 - ・ 令和2年度国体少年の部候補選手（男女各2名）
 - ・ 日本スポーツ協会ボウリング公認資格保有者 約4名
 - ・ 県高体連ボウリング専門部スタッフ 約4名
7. 定員 20名程度
8. 参加費 一人500円（資料及び事務手数料）
9. 講師 小嶺 衛氏氏（ロクト整形外科クリニック、理学療法士）、
安田 知子氏（日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、理学療法士）、
座波 神司氏（日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、理学療法士）、
小山 正樹氏（県高体連ボウリング専門部委員長、公認ボウリングコーチⅢ）
※ 講師の都合により講師変更もあり
10. 申込先 沖縄県立陽明高等学校（FAX：098-879-9520）
※ 原則として参加申込書にてファックスでお申込み下さい
※ やむを得ずファックスがない場合は電話での受付も可能です
※ 定員に達した場合は残念ですがお断りさせていただく場合もあります

申込み締め切り：1/27（水）16時までに必着

<担当者>

小山 正樹（携帯：090-9589-1514）

（県高体連ボウリング専門部委員長、県ボウリング連盟常任理事）

〒901-2113 沖縄県浦添市字大平 488 番地

沖縄県立陽明高等支援学校

電話：098-879-3062 FAX：098-879-9520

令和2年度 競技力向上対策事業（ボウリング競技）

（沖縄県スポーツ協会「スポーツ医・科学サポートプログラム」）

『フィジカルコンディショニング実践指導』

実施内容

<項目>

1. フィジカルコンディショニングチェック：身体能力測定

- (1) 体格に関する基礎測定（身長、体重、体脂肪、柔軟性、関節構造等）
- (2) 体力に関する基礎測定（機器による筋力測定、スポーツテスト等）
- (3) 測定データを基にした健康問題に関する諸相談
（トレーナー又はスポーツドクターによる内科・外科・整形外科等に関する諸相談）
- (4) その他

2. フィジカルコンディショニングサポート：日常的コンディショニング（健康管理）

- (1) ウォーミングアップ、クーリングダウンの方法やストレッチの実践指導及び補助
- (2) ケガの予防のためのテーピング
- (3) ケガからの復帰のためのプログラムの提供（テーピング等を含む）
- (4) その他

3. 啓発・学習サポート

- (1) コンディショニングに対する基礎知識の講習
- (2) ウォーミングアップやクーリングダウンのためのストレッチの実技講習
- (3) その他

<当日のスケジュール> ※感染症拡大防止などで変更も有りうる

選手集合・受付	8：30	～	9：00	
講習①	9：00	～	9：50	（ボウリングの専門的指導）
休憩	9：50	～	10：00	（必要ならば感染症拡大防止消毒作業実施）
実践指導①	10：00	～	11：00	（フィジカルコンディショニングについて）
休憩	11：00	～	11：10	（必要ならば感染症拡大防止消毒作業実施）
実践指導②	11：10	～	12：10	（日常的コンディショニングについて）
休憩・諸連絡	12：10	～	12：20	
片付け・消毒等 解散	12：20	～	12：50	（感染症拡大防止消毒作業実施）

<運営役員> ※仕事や学校等の状況により変更も有りうる

1. 県高体連ボウリング専門部

小山正樹、仲程崇、知念毅、高原真理子、山城卓也

2. 県ボウリング連盟（予定）

伊集守和、國場幸博、比嘉輝久、下地良信、崎山平四郎、石嶺可奈子、比嘉秀和、伊敷義則、
金城吉樹、比嘉剛己

3. 沖縄国際大学

大城美幸、許田美香、平良直也、登川陸、西島本有生、中里隆和、新垣夏輝、比嘉巧真

4. ほか

ボランティアスタッフ