

## 平成30年度カリキュラム

日にち	曜	会 場	科 目	内 容	講 師
1月24日	木	北部体育館 多目的室	スポーツ心理学 講座	選手の自信を育むために、指導者としてできること・すべきことを学ぶ。	静岡県立大学准教授  窪 田 辰 政
2月7日	木	北部体育館 柔道場	ヨガ 実技	ヨガを通じて、基本姿勢の確認や選手の指導に必要な動きについて学ぶ。	静岡市体育協会 チーフインストラクター  伊藤 昌輝
2月14日	木	北部体育館 柔道場	体幹トレーニング 実技	体幹トレーニングを行うことにより、体の軸をしっかりさせ、運動のパフォーマンスの向上や疲労回復などにつながるトレーニング方法について学ぶ。	静岡市体育協会 チーフインストラクター  西ヶ谷 紀恵
2月21日	木	北部体育館 多目的室	体育方法論 講義	有酸素運動時における循環器系器官の働きについて知り、効果的なトレーニング法について学ぶ。	沼津工業高等専門学校教授  佐 藤 誠
2月28日	木	北部体育館 柔道場	テーピング講習 実技	テーピング（キネシオテープ）の実践により、怪我の予防や応急処置について学ぶ。	キネシオテーピング協会 指導員  篠 原 史 彦
3月7日	木	北部体育館 多目的室	スポーツ栄養学 講義	栄養学の基礎を確認し、運動と栄養の関係について学ぶ。いくつかの種目を例にあげ、効率的な栄養の摂取方法について学ぶ。	静岡県立大学教授  市 川 陽 子