

競泳コーチのための湯の丸特別セミナー

# 効果的な高地トレーニング とコーチングを学ぶ

初開催!  
定員 20名

コーチングの専門家・岩原文彦氏をお迎えして、これから積極的に高地トレーニングを活用したい指導者等を対象とした特別セミナーを開催!

高地トレーニングの目的や効果、導入方法など、実施する上で必要な知識を学ぶだけでなく、実際に高地トレーニングを実施する際のスケジュールやトレーニングメニュー等を立案できる力が身につきます。

オリンピック・パラリンピック代表選手も高地トレーニングを行った「GMO アスリートパーク湯の丸」で開催されるセミナーに、多くの競泳コーチの参加をお待ちしています!



## 講師 岩原文彦

日本体育大学准教授・博士(体育科学)  
(公財)日本水泳連盟地域指導者委員  
平井伯昌コーチとともにチーム北島の  
一員としてアテネ・北京の2大会連続  
金メダル獲得に貢献

令和4年 **11月6日** 日  
**10:00 ~ 16:30**

**湯の丸高原ホテル研修棟**  
長野県東御市湯の丸高原 1270

- 10:00 受付開始
- 10:20 オープニング
- 10:30 講義「高地トレーニングの基礎知識」
- 11:30 グループディスカッション  
「CoP<コミュニティープラクティス形式>の導入」
- 12:30 お昼休み(昼食・施設見学)
- 14:00 グループディスカッション  
「高地トレーニングにおけるコーチング」
- 16:00 総合質疑・クロージング
- 16:30 終了



申込締切  
**10/26**

### 【申込方法】 web フォームよりお申込ください

- 左記 QR コードをスマートフォンで読み込む又は  
<https://forms.gle/j7n45ih2mF2m3BbG6>  
に必要事項を必要事項を入力の上、お申込ください。
- 参加費は開催日当日に現地にて現金でのお支払いをお願いいたします。
- 現地参加を原則としますが、WEB参加をご希望の場合は、申込・問合せ先にてメールでその旨をご一報ください。



参加費

**2,000円**(税込)

アスリート食堂昼食(1,800円)と保険料のみ  
セミナーは無料

主催:(一社)とうみ湯の丸高原スポーツコミッション  
共催:東御市、(公財)公益財団法人身体教育医学研究所、  
(一社) Sany TOMI  
後援:(一社)長野県水泳連盟、東御市水泳協会、

申込  
問合せ

公益財団法人身体教育医学研究所  
担当:岡田(okap@pedam.org)  
電話・FAX:0268-61-6148