

岩手県スポーツ協会競技力向上支援事業

2025 年フィジカルトレーニング講習会開催要項

1. 目的

- ・筋力の強化
- ・身体の連動性・軸を意識したトレーニング
- ・氷上での自身の身体の動きを確認し、それをもとにトレーニングをし、氷上での体の使い方に繋げる
- ・カーリングに特化した内容で、トレーニングの必要性を感じ、習慣化することで競技力の向上や怪我の予防に繋げる

2. 主催

岩手県カーリング協会 強化委員会

3. 協力

岩手県カーリング協会

4. 内容

初回に限り、オンアイスで自身の身体の動きを確認し、それをもとにトレーニングを行います。その後再びオンアイスで身体の連動性・軸をイメージし、トレーニングの内容をオンアイスでの動きに繋がめます。

2回目、3回目はトレーニングのみ行います。講師はオンラインでの指導になりますが、サポートで苫米地美智子が入ります。

また、一般とジュニア（高校生以下）の2つにわけて行います。

5. 日程

1 回目	令和7年7月5日（土曜日）	15:00～16:00	オンアイス（一般）	講師直接指導
		16:30～18:00	トレーニング（一般）	〃
		18:30～20:00	オンアイス（一般）	〃
	令和7年7月6日（日曜日）	10:00～11:00	オンアイス（ジュニア）	〃
		11:30～13:00	トレーニング（ジュニア）	〃
		13:30～15:00	オンアイス（ジュニア）	〃
2 回目	令和7年8月24日（月・祝日）	10:00～11:30	トレーニング（一般）	
		12:00～13:30	トレーニング（ジュニア）	
3 回目	令和7年9月15日（日曜日）	11:30～13:00	トレーニング（一般）	
		13:30～15:00	トレーニング（ジュニア）	

※トレーニング習慣を作ることも目的としているため、基本的には3回来ていただくことが望ましいです。やむを得ない場合は1, 2回も可とします。

6. 講師

信太 美紗都 資格 (Smart Core Program Advance/Twist Methods Functional Training 101/Twist Methods Functional Training Master Trainer/Sports Mental Trainer(JADP)/Sports Food Adviser(JADP))

7. 場所

7月5日(土)、6日(日) みちのくコカ・コーラボトリングリンク
(盛岡市アイスリンク) 会議室1・カーリングシート
住所：盛岡市本宮五丁目3-3

8月24日(日) 盛岡タカヤアリーナ(盛岡市総合アリーナ) 会議室
住所：盛岡市本宮五丁目4-1

9月15日(月・祝) みちのくコカ・コーラボトリングリンク
(盛岡市アイスリンク) 会議室1
住所：盛岡市本宮五丁目3-3

8. 参加対象

岩手県カーリング協会会員(ジュニア、一般に分けて行います。)
※ジュニアは高校生以下とします。

9. 募集定員

各回10名(状況に応じて増やす可能性あり)

10. 参加費

一人あたり 1回目(7月5、6日) 3,000円
2回目(8月24日) 1,500円
3回目(9月15日) 1,500円

11. 持ち物

トレーニングマット、タオル、飲み物、トレーニングできる服装

12. 申し込み・問い合わせ先

申込開始 6月21日(土曜日)
申込締切は、6月28日(土曜日)
申込用紙をメール添付にて受け付けます。
※申込締切後の参加希望は担当者へご相談ください。

申込・連絡先：岩手県カーリング協会 強化委員会
強化委員 苫米地 美智子
メールアドレス：tomabechiko7@gmail.com
電話番号：090-4633-0169

※申込み後の変更は、担当者へ早めのご連絡をお願いします。