

## RG スポーツサイエンスワークショップ 2013 (案内)

### スポーツ科学でとらえた Rhythmic Gymnastics の合理的トレーニング

Rhythmic Gymnastics をスポーツ科学(バイオメカニクス, 解剖学, トレーニング科学など)でとらえ, 欧米(ロシア, ベラルーシ, ブルガリアなど)の最新練習法を参考にした合理的トレーニングを, それに基づいて練習してきたアメリカの選手と一緒に体験すること, そしてトレーニングの科学的な特徴を理解することを目的とします. 家庭でできる(すべき)内容もたくさん含まれますので, 選手と保護者というような個人単位での参加も受け付けます.

日時 2013 年 6 月 30 日(日) 午前 10:00-午後 3:30 (午前 9:30 受付開始)

会場 日本体育大学 世田谷キャンパス メインアリーナ(空調完備) & 教室  
<http://www.nittai.ac.jp/access/tokyo.html>

対象 女子選手(小 4 以上)およびその指導者や保護者の同時参加

講師 篠原 稔 博士 (アメリカ ジョージア工科大学准教授, USA Gymnastics 公認コーチ)

技術要員 [Elena Shinohara](#) 他

内容 ワークショップ: RG のスポーツ科学, スポーツ科学に基づいたウォームアップ, ストレッチ, 基礎トレーニング, 技術トレーニングなど

例

- 美しく正しい形や動きは, 「科学的に作っていく」ものです. なぜでしょう?
- 「日本人だからこそ」必要なトレーニングがあります. なぜでしょう?
- 科学的な方法で, 正しい動きを「効率的に身につけられます」 どうしてでしょう?
- 「筋トレはしません」 なぜでしょう? では, 何をするのでしょう?
- ジャンプを高くするために「スクワット練習はやりません」 どうしてでしょう?
- ウォームアップや減量のためには「走りません」 どうしてでしょう?
- 「ノーマス通し練習はやりません」 なぜでしょう?
- “Practice makes perfect (直訳: 練習が完璧を作る)”は幻想です. どうしてでしょう?

参加費 選手, 指導者, 保護者 いずれも一人 5,000 円 (選手参加は必須)  
選手と, 指導者や保護者の同時参加申し込みであれば, 何名でも参加できます.

申し込み法 先着 70 名. 2013 年 5 月 15 日(水)午前 6 時, 専用申込書によるメール受付開始.

講師略歴 東京大学やアメリカの各大学での先端スポーツ科学研究・教育のかたわら, 新体操やエアロビックダンスなど, 運動指導者への最新スポーツ科学教育を 20 年来行なっている. 著書に「トレーニング科学ハンドブック」, 「指導者のための基礎知識」, 「筋の科学事典」, 「体力を考える」, 「教養としてのスポーツ・身体運動」などがある(共著). 東京大学教育学学士(体育学健康教育学), 教育学修士(スポーツ科学), 学術博士(生命環境科学). 東京大学助手, コロラド大学客員助教授, ペンシルヴァニア州立大学研究員, コロラド大学上席研究員などを経て現職. エモリー大学リハビリテーション医学客員准教授, アメリカスポーツ医学会学術誌の准編集長などを兼務. アメリカスポーツ医学会フェロー.

共催 [日本体育大学新体操クラブ](#) [シノハラ体育アカデミーUSA](#)

問い合わせ [info@shinoharaacademy.org](mailto:info@shinoharaacademy.org) (シノハラ体育アカデミーUSA)

## 参加申し込み情報

- 参加費 選手, 指導者, 保護者など, 1 名につき 5,000 円
- 申し込み 選手と, 指導者や保護者などの成人の同時参加申し込みに限ります
- 申し込み先着 70 名受付予定. 最少催行人数: 20 名
- 申し込みは, 以下の手順にしたがってください.

## 申し込み手順

別紙申し込み書に内容を記入して, 5 月 15 日 (水) 午前 6 時から 6 月 12 日 (水) の間に WORD ファイルのままメール添付してください.

申し込み先 : info@shinoharaacademy.org

先着順に 70 名を受け付けますので, 早めにお申し込み下さい

選手 1 名以上および大人 1 名以上の同時参加申し込みが必要です (選手無しの参加は不可)

指導者あるいは保護者一人に対して選手は何人でもかまいません

申し込み後は, 申込者の都合によるキャンセルは行えませんのでご注意ください  
(どうしても参加できなくなった場合は, 替わりの人を立ててください)

申込者が最少催行人数に達した後, 参加費納入法を連絡します (万一最小催行人数に満たない場合は中止連絡)

2013 年 6 月 14 日 (金) までに, 参加費全額を指定の銀行に納入していただきます

## その他の関連情報

- 持ち物 全員: 運動着着用, 飲料水, 昼食 (徒歩圏内にコンビニ有).  
選手は, ストレッチマット/クッション, ロープ, ボール, 保険証も持参
- 会場 日本体育大学 世田谷キャンパス  
集合 & 講義: 教育研究棟 2 階 1201 教室  
実習: スポーツ棟 2 階 メインアリーナ (空調完備)  
東京都世田谷区深沢 7-1-1 03-5706-0900  
<http://www.nittai.ac.jp/access/tokyo.html>
- 撮影 写真やビデオの撮影はできません