

平成29年度北海道ミニ・ジュニアラグビー指導者研修会  
兼 新スタートコーチブラッシュアップ講習会 展開資料

- ◆講 師
- ・ 関東ラグビー協会コーチ委員会 西山 淳哉コーチ ラグビープロコーチ
  - ・ 社会医療法人朋仁会北新東病院 島本 則道先生 I C I R level2  
日体協公認スポーツドクター
  - ・ (株)ウエルネスプランニング札幌 小松 信隆先生 管理栄養士  
道体協スポーツ医科学委員
  - ・ 北海道中学生スクール選抜チーム 島中 学ヘッドコーチ

◆スケジュール1日目

日	時間	分	項目	場所・内容	担当
28日 (土)	10:00～			会場準備	支部普及育成
	10:30～		受付開始	倶楽部「錦渓」玄関ホール ※ブラッシュアップ受講者受付	〃 コーチ委員会
	10:50～	10	集合	大会議室	
			開式	挨拶	山本副委員長
	11:00～	45	研修1	「全国ジュニア決勝」ビデオ鑑賞	
	11:50～	15		ビデオ・ディスカッション	島中ヘッドコーチ
	12:05		終了	※スケジュール説明	支部普及育成
	12:10～	40	昼食	場所未定	
	12:50～	10	移動	→バーバリアンズ室内練習場	
	13:00			集合写真 ※水分補給の準備	
	13:05～	90	実技1	「実践I」	西山コーチ
	14:35		終了		
	14:40～	15	移動	→倶楽部「錦渓」	
	14:55		集合	大会議室	
	15:00～	90	座学1	主題「 」 副題「 」 実技：	島本先生
	16:30～	10	終了	休憩	
	16:40～	80	座学2	「準備とプランニング ～レクチャーとトレーニングを考える～」	西山コーチ
	18:00～	15	終了	アンケート配布 ※スケジュール説明	支部普及育成
	18:15～		解散		
	18:20～		入浴		
19:00～		夕食	場所未定		
20:00～		懇親会	場所未定 ※懇親会準備	支部普及育成	
22:30		終了	後片付け		

※22時に正面玄関の施錠を行います。

22時以降に出入りする場合はお仲間内で開錠し、確実に施錠をお願いします。

◆スケジュール 2 日目

日	時間	分	項目	内容	講師
29 日 (日)	6:30		起床		
	7:00~		朝食	場所未定 ※荷物は大会議室へ移動してください	
	8:00~	15	移動	→バーバリアンズ室内練習場	
	8:15		集合	グループ確認 ※水分補給の準備	
	8:30~	120	実技 2	「実践Ⅱ」	西山コーチ
	10:30		終了	※バーバリアンズAチームと入れ替わり	
	10:30~	15	移動	→倶楽部「錦溪」大会議室	
	11:00~	90	座学 3	「スポーツ栄養学からみた パフォーマンスの向上」	小松先生
	12:30		終了		
	12:35~	15	閉式	挨拶 後片付け ※アンケート回収	山本副委員長 支部普及育成
	13:00		解散	一部昼食 ※終了後の入浴可	

※諸事情により、時間・内容・順番が変動することがあります。

◆持参品

運動用具一式 スパイク ホイッスル スクイーズボトル

筆記用具 保険証 配布資料 参加費 学ぶ意欲

※スタートコーチブラッシュアップ受講認定希望者は受講料 1,000 円と資格証を持参。

※日帰り参加者は初日の昼食を持参ください。

※二日目昼食をご希望の方は、700 円で承ります。

※タオル、シャンプー等洗面用具は備え付けてあります。

◆ご協力をお願い

研修を実施する施設は「研修・保養施設」につき、スタッフは少人数で運営・運用しております。つきましては、大変恐縮ではございますが以下、特段のご協力をお願いします。

- ・参加費はつり銭の無いようご準備ください。
- ・館内では備え付けのスリッパをお履きください。
- ・指定された部屋以外の使用は避けてください。
- ・食事後は食器を所定の位置にさげ、残飯は残飯入れに投入ください。
- ・ゴミの分別にご協力ください。
- ・退室時は電気、エアコンをお切りになり、節電にご協力ください。
- ・起床後、シーツ・掛布団カバー・枕カバーを廊下のリネン袋に投入し、タオル・浴衣は、一か所におまとめください。
- ・館内は全室禁煙です。おタバコは決められた場所をお願いします。
- ・アルコール類、つまみ（郷土土産）の差し入れ大歓迎です。

**前回は沢山の差し入れをありがとうございました！**



◆研修及び宿泊

倶楽部 **錦溪**

札幌市南区定山溪温泉西1丁目4番地

TEL 011-522-6669

◆練習場

北海道バーバリアンズR.S.C室内練習場

札幌市南区定山溪 569 番 8 号

◆問い合わせ先

北海道ラグビーフットボール協会

札幌支部普及育成委員会事務局 秋本 八州

E-mail [akimoto@msnw.co.jp](mailto:akimoto@msnw.co.jp)

携帯番号 080-6081-3136

