

# 「競泳パフォーマンス向上プロジェクト」 ～宇部市スポーツコミッション認証事業～ 開催要項

## 1 行事名称

競泳パフォーマンス向上プロジェクト ～宇部市スポーツコミッション認証事業～

## 2 主催等

### (1) 主催

宇部市スポーツコミッション

### (2) 主管

防長スイミングサークル

### (3) 後援 (予定)

朝日新聞社、毎日新聞社、読売新聞社、宇部日報社、中国新聞防長本社、山口新聞社、KRY 山口放送、tys テレビ山口、yab 山口朝日放送、山口ケーブルビジョン (株) エフエムきらら、エフエム山口、山口宇部経済新聞、宇部市

## 3 日時

- (1) 平成 28 年 12 月 18 日 (日) 10:00～12:00
- (2) 平成 28 年 12 月 25 日 (日) 10:00～12:00
- (3) 平成 29 年 2 月 19 日 (日) 10:00～12:00
- (4) 平成 29 年 3 月 26 日 (日) 10:00～12:00
- (5) 同 上
- (6) 平成 29 年 3 月 26 日 (日) 13:00～15:00

## 4 場所

防長スイミングサークル 本館

## 5 対象

宇部市在住の概ね小学校高学年～中学生 (未来アスリート)、保護者

## 6 募集人数

20 名以内 (保護者は含まない)

## 7 参加費

一人 6,000 円 (保護者は含まない)

## 8 内容

- (1) ・座学・質疑応答  
・実技 (スポーツテスト)

【講師】有村俊介氏

( (有) 末永整骨院・光スタッフ・日本コアコンディショニング協会認定トレーナー)

【備考】保護者の参加必須内容

- (2) トレーニング (体幹力強化)

【講師】有村俊介氏

( (有) 末永整骨院・光スタッフ・日本コアコンディショニング協会認定トレーナー)

【備考】体幹を中心とするトレーニング

(3) トレーニング (体幹力強化)

【講師】 有村俊介氏

( (有) 末永整骨院・光スタッフ・日本コアコンディショニング協会認定トレーナー)

【備考】 競泳パフォーマンス向上トレーニング

(4) トレーニング (体幹力強化)

【講師】 有村俊介氏

( (有) 末永整骨院・光スタッフ・日本コアコンディショニング協会認定トレーナー)

【備考】 成果の検証

(5) アスリートの食事と栄養

・調理実習

・栄養指導

【講師】 中村由佳里氏

(公益財団法人山口県体育協会所属・日本体育協会 公認スポーツ栄養士)

【備考】 保護者を対象とする

(6) トレーニング (メンタル強化)

【講師】 高土真奈氏

(公益財団法人山口県体育協会所属・メンタルトレーニングコーチ)

【備考】 日常、試合前、試合中などのメンタル面の調整・強化

## その他

- ・参加申込には保護者の承諾が必要となります。
- ・参加費のほか、調理実習の材料費は別途徴収します。

宇部市スポーツコミッション事務局 平本・井上  
(宇部市 総合政策部 文化・スポーツ振興課内)  
電話 0836-34-8628 F A X 0836-22-6008  
Mail [usc@helen.ocn.ne.jp](mailto:usc@helen.ocn.ne.jp) HP <http://ube-sc.jp/>