

(一社) 全日本少年硬式野球連盟 2025中日本指導者養成講座[受講要領]

オンラインによる受講は、下記手順にてお願いします。

受講期間：2025年2月9日(日)～2月28日(金)

- ① 一般財団法人 日本スポーツ推進機構(NSPO)のオンライン講座特設サイトにアクセス ※下記URL
<https://nspojca.wixsite.com/young-leagueonline> ※ヤングリーグ所属の皆様以外には共有禁止です
- ② 受講風景の写真撮影をお願いします。【講習前と講習後】
- ③ 下記の順番で講演動画を視聴ください。

受講	視聴時間	内 容	
必須	約6分	ビデオメッセージ (インターネット配信)	一般社団法人 全日本少年硬式野球連盟 前理事長 現顧問 高田 省三
必須	約9分	オンライン講習のご案内 (インターネット配信)	(一財)日本スポーツ推進機構NSPO 代表理事 二之湯 武史 氏
必須	約45分	講習① 指導法 01～04 (インターネット配信)	01. 成長期の体力運動能力の現況と育成の考え方 02. 肥満と子どもロコモティブシンドローム 03. 子どもに必要な運動時間数 04. 子どもに多様な運動体験を 小俣 よしのぶ 氏
ホーム ヤングリーグ 指導法 栄養摂取 I 栄養摂取 II 栄養摂取 III More			
必須	約20分	講習② 栄養摂取 I 01～04 (インターネット配信)	01. 指導者が知っておくべきアスリートに必要な栄養の基本 02. 栄養が足りないようになる？ 03. 栄養摂取のタイミング 04. サプリメントの利用 青柳 清治 氏
ホーム ヤングリーグ 指導法 栄養摂取 I 栄養摂取 II 栄養摂取 III More			
必須	約32分	講習② 栄養摂取 II 01～04 (インターネット配信)	01. アスリートの食事 (栄養摂取) 02. 身体作りの栄養 03. 試合期の栄養 04. 怪我対策 斉藤 裕子 氏
ホーム ヤングリーグ 指導法 栄養摂取 I 栄養摂取 II 栄養摂取 III More			
必須	約18分	講習② 栄養摂取 III 01～03 (インターネット配信)	01. スポーツファーマシスト 02. 医薬品とアンチ・ドーピング 03. 市販薬の選び方 砂本 沙織 氏
ホーム ヤングリーグ 指導法 栄養摂取 I 栄養摂取 II 栄養摂取 III More			
任意	約50分	講習③ 女性アスリート 01～04 (インターネット配信)	01. 指導者が知っておくべき女性アスリートのこと 02. 月経について知るべきこと 03. コンディショニング 04. 低用量ピルの活用 高尾 美穂 氏
ホーム ヤングリーグ 指導法 栄養摂取 I 栄養摂取 II 栄養摂取 III More			
必須	約40分	講習④ トレーニング 01～08 (インターネット配信)	トレーニング 1. サイドプランク トレーニング 2. ヒップリフト トレーニング 3. フロントプランク トレーニング 4. クラムシェル トレーニング 5. ヒップリフト トレーニング 6. キャットアンドキャメル トレーニング 7. 四つん這いチェストオープナー トレーニング 8. ビジョンストレッチ 友岡 和彦 氏

- ④ 全ての講習を視聴いただきましたら、レポートの作成をお願いします。
- ⑤ 受講後の風景を写真撮影してください。
- ⑥ チームの代表者はレポートを取りまとめいただき、受講風景写真と一緒に下記まで送付ください。【納期厳守】

東海支部 企画運営部会長 横山みゆ紀 宛 miyuki19701227@gmail.com

東海支部 副支部長 塚原利和 宛 yl.tokai2001@gmail.com

提出期日：2025年3月5日(水)迄

- ⑦ 受講料のお振込は、下記期日までをお願いします。

■各チーム ⇒ 各支部口座

2025年2月28日(金) 迄

■各支部 ⇒ 中日本ブロック口座

2025年3月5日(水) 迄

以 上