

一般社団法人 全日本少年硬式野球連盟 2025中日本指導者養成講座 受講者レポート

所属支部名	支部
所属チーム名	
受講日	2025年2月 日

チーム内役職
氏名

■以下の設問にご回答ください。

講習① 指導法

(1)育成年代のスポーツの問題点とはなんですか？4つお答えください。

(2)体力運動能力低下や子どもロコモティブシンドロームによる肥満の理由として、失われた3つの『間(ま)』が要因とされています。その3つの『間(ま)』を全てお答えください。

--	--	--

(3)36の基本運動を運動機能別に分類しますと、大きく3つの基本運動機能に分けられます。その3つを全てお答えください。

--	--	--

(4)この講習の理解度をお答えください。

- よく理解できた まあ理解できた 普通 理解できなかった

講習② 栄養摂取

(1)アスリートにとって必要な栄養素とは何でしょう。

- ☆ エネルギー取得の為に

--
- ☆ 身体づくりの為に

--
- ☆ コンディショニングの為に

--

(2)運動前のエネルギー源の補給となる栄養素とは何でしょう。

--

(3)運動後のエネルギー源の補充となる栄養素とは何でしょう。

--

(4)運動時に必要なたんぱく質量とはどれだけですか。

1日・体重あたり(g)

--

g 絶対量(g)

--

g

(5)この講習の理解度をお答えください。

- よく理解できた まあ理解できた 普通 理解できなかった

講習④ トレーニング

(1)ウォームアップ【体幹】トレーニングの種類の数はいくつでしょう。

	種類
--	----

(2)ウォームアップ【股関節】トレーニングの種類の数はいくつでしょう。

	種類
--	----

(3)ウォームアップ【胸郭】トレーニングの種類の数はいくつでしょう。

	種類
--	----

(4)障害予防のトレーニングの種類の数はいくつでしょう。

	種類
--	----

(5)この講習で紹介したトレーニング以外で、あなたが心掛けているトレーニング法を教えてください。

--

(6)この講習の理解度をお答えください。

- よく理解できた まあ理解できた 普通 理解できなかった

最後に...

☆ 今年度の指導者養成講座全体を通して、感想、ご意見、受講後の取り組み意識などをお書きください。

大変お疲れ様でした。

受講レポートは、自チームの代表にご提出ください。レポートの内容如何では、再提出をお願いする場合がありますのでご了承ください。氏名などの記載漏れのない様、ご注意ください。

今後とも、選手達の為に尽力くださいます様、よろしくお願い申し上げます。