



松本大学  
Vol. 1

ジュニアアスリートのための

# スポーツ・サイエンス・スクール開校

「体力とトレーニング」さらに「栄養とコンディショニング」

スポーツ・サイエンス・スクールは、スポーツに関する  
多彩な学びを通して、真の競技力の向上を目指します！

開校日: 2022年7月30日(土)

第1部 9:30~12:30

第2部 15:00~18:00

\* 第1部と第2部は、同じ内容で実施します。

当日のゲストアスリート  
**武井 弘明 選手**

(略歴)

プロバスケットボール選手、  
3x3 信州松本 DYNA  
BLACX 選手兼 GM として  
活躍中！



主催者 あいさつ

松本大学運動栄養学研究室は、  
これまで長野県内を中心に多くの  
スポーツチームの栄養サポートを  
実施してきました。

その中には、プロアスリートの  
栄養サポートもあり、貴重な知見  
を得る機会もありました。これら  
知見を学内に留めるのではなく、  
地域の子供たちや保護者、指導者  
に伝え、長野県内の競技力向上に  
努めることが、我々に与えられた  
使命と考え、本企画に至りました。

長野県から世界を目指す選手が  
生まれ、育つことを願って、今後も  
スポーツ・サイエンス・スクールを  
開校できるように頑張ります。

松本大学 健康栄養学科  
公認スポーツ栄養士  
長谷川 尋之

## 実施概要

### 【対象者】

長野県内のミニバス経験者及びその保護者や  
指導者、1部、2部それぞれ 30組 60名

### 【場所】

松本大学 第1体育館、5号館

### 【内容】

バスケットボール選手のための体力測定  
身体づくりのためのトレーニング教室  
ツボを使った選手のセルフコンディショニング  
ジュニアアスリートのための栄養講座

\* 内容の詳細や参加応募方法は、裏面を参照



応募フォームはこちら



主催: 松本大学 運動栄養学研究室  
共催: LAW バスケットボールスクール



# ジュニアアスリートのための スポーツ・サイエンス・スクール

スポーツに関連した多彩な学びで、真の競技力向上を目指す

2022年  
7月30日(土)  
9:30~18:00  
【会場】松本大学

## 開校日

2022年7月30日(土) 第1部 9:30~12:30 第2部 15:00~18:00

\* 第1部と第2部は、同じ内容で実施します。

\* 第1部と第2部の間に、信州松本 DYNA BLACX の本スクール **参加者限定** の公開練習を開催予定!

## 会場

松本大学 第1体育館 (第一体育館入り口で受付をして、9:00 から開場)

## 実施

当日は、準備運動を実施したあと、グループごとに以下の4つのセッション(各30分)に分かれて学びます!

### 【体力測定】

身体計測(身長・体重)とバスケットボール選手に大事なジャンプテストを中心に構成した体力テストを行います。

当日測定したデータは、帳票に記入して持ち帰ることができます。

### 【トレーニング実技】

講師:百瀬 優規(ももせ ゆうき) / 相澤病院スポーツ医科学センター

理学療法士・パーソナルトレーナー(Cert3 Fitness: AUS)

テーマ:本格的なトレーニングができる身体をつくるための「プレ・トレーニング」実技

### 【スポーツ栄養教室】

講師:長谷川 尋之(はせがわ ひろゆき) / 松本大学 人間健康学部

管理栄養士・公認スポーツ栄養士・体操競技全日本代表選手、信州ブレイブウォリアーズ等で栄養サポート

テーマ:ジュニアアスリートの身体づくりに必要な「主食」の量と一流アスリートのちょっといい話

### 【セルフコンディショニング教室】

講師:今村 頌平(いまむら しょうへい) / 今村鍼灸整骨院

はり師・きゅう師・柔道整復師・東京都鍼灸師会認定鍼灸スポーツトレーナー

テーマ:自宅でできるツボを使ったスポーツ選手のためのセルフコンディショニング講座

## 参加費

1,000円 <子ども(小学生)と保護者(1名分)のスポーツ保険・駐車場代> \* 当日、受付で徴収します。

\* チームや兄弟で参加し、子ども1名の場合は、スポーツ保険代として500円に割引します。

## 持ち物

動きやすい服装、室内履き(バッシュ等)、ボール(持ってくるのが可能な人)、水分補給用の飲料(蓋のあるもの)

\* 体育館内は、水分補給を除いて飲食ができません。また、当日、食堂・売店は営業していません(自販機のみ)。

## 参加応募方法

参加をご希望の方は、表面にあるQRコードもしくは、下記のURLから、応募フォームを開き、必要事項を記入してください。記入後、数日以内に頂いた連絡先に主催者からメールにて受付完了もしくは、キャンセル待ちのいずれかの連絡を送ります。

応募フォーム:

締め切り: 2022年7月25日(月) 受付分まで

## 参加申し込みの注意点・問い合わせ先

第1部、第2部いずれも子どもの参加者が30名で上限となります。参加者数が上限に達した場合、キャンセル待ちとします。開催日の前日までにキャンセルができれば、追加の参加受付の連絡を行います。

〒390-1295 松本市新村2095-1 松本大学 長谷川 研究室

TEL: 0263-48-7200 (代)

E-mail: Hiroyuki.hasegawa@t.matsu.ac.jp