

(公財) 日本スポーツ協会公認コーチ更新研修兼

2025 年度男女体操競技東西ブロック指導者・選手講習会要項

公益財団法人日本体操協会コーチ育成委員会

I. 目的

競技者育成プログラムに基づき、各地域の指導者の研修とジュニア選手強化のために標記講習会を開催し、ジュニア指導の為の基礎知識や基本技術、芸術性及び表現に関する指導法の伝達を行うことで指導者や選手のスキルアップ・共通理解を図る。

一貫強化の観点から、参加指導者・選手が自己のレベルを把握し、その認識にもとづく強化計画の作成をはかる一助とする。また、個々の選手に対し強化の方向性を示すことにより、所属での強化育成に寄与する。

II. 講習会内容

1. 東ブロック講習会（男女合同開催）

1) 主催：(公財) 日本体操協会

2) 協力：静岡産業大学

3) 期日：2026 年 2 月 14 日（土）～15 日（日）

14 日 受付 12:30、講習及び合同練習 13:00～16:50

15 日 受付 09:00、講習及び合同練習 09:30～16:00

4) 会場：静岡産業大学 磐田キャンパス 第3スポーツセンター体操競技場

〒437-1211 静岡県磐田市大原1572-1



アクセス (<https://www.ssu.ac.jp/guide/access/>)

5) 講師

- (1) 笠松昭宏 (男子審判本部員)
- (2) 堀田博史 (男子ジュニアナショナル強化部員)
- (3) 寺尾直希 (男子ジュニアナショナル強化部員)
- (4) 神崎 俊 (女子ジュニアナショナル強化副部長)
- (5) 澤根友梨 (コレオグラファー/静岡産業大学)
- (6) 山本健太 (レイ法律事務所)

6) 講習内容

- (1) 審判の目から見た「よい演技」とは？
- (2) ジュニア期に必要な身体づくり、基礎技術と指導法
- (3) 芸術性、表現力を養うための柔軟、姿勢づくりとコレオグラフ (男女)
- (4) コンプライアンス研修

7) 講習会運営

小西康仁 (公益法人日本体操協会コーチ育成委員会体操競技担当)

8) 参加対象者と定員

(1) 参加対象

男女各県・ブロック大会出場レベルを中心に指導者とその所属選手

(2) 定員

男女各指導者 40 名選手 40 名

※指導者のみ参加は可、選手のみでの参加は認めない

※原則として小学3年生から中学3年生の男女

※1名の指導者に対し選手最大5名が参加できます。

9) 参加費

指導者 8,000 円/選手 5,000 円

10) 講習スケジュール (予定)

(1) 1日目

時間	プログラム	講習内容	講師
12:30-12:50	受付		
12:50-13:00	開講式		小西康仁
13:00-14:00	審判の目線から	普段直接話す事が出来ない審判からどのような視点で演技を見ているか、世界の流れやその評価の話を聞く。	笠松昭宏
14:00-15:30	ウォームアップ コレオ (男女)	姿勢づくりや身体をパーツごとに動かす男女共通コレオ。柔軟、体線を意識したバーレッスン等	澤根友梨
15:30-16:30	技術指導	基本動作、ベーシックタンブリング等	堀田博史

		(共通)・男女各種目	寺尾直希 神崎 俊
16:50	完全退館		

※男女合同で実施します。

※都合により講師・スケジュール変更になる場合があります。

(2) 2日目 (午前)

時間	男子プログラム	講師	時間	女子プログラム	講師
09:00-09:20	受付		09:00-09:20	受付	
09:30-11:00	W-up 姿勢づくり	堀田博史 寺尾直希	09:30-10:30	コレオ 平均台	神崎 俊 澤根友梨
11:00-11:30	トレーニング 障害予防		10:30-11:00	トレーニング	
11:30-12:00	基礎練習①		11:00-12:00	基礎練習①② 段違い平行棒	

(3) 2日目 (午後)

時間	プログラム	講師
12:00-12:45	休憩	
12:45-13:45	コンプライアンス研修	山本健太
13:45-14:00	閉講式	小西康仁
14:00-16:00	質疑応答 フリー練習	堀田博史、寺尾直希、神崎 俊、澤根友梨
16:00	完全退館	

※午前は男女別、午後は男女合同で実施します。

※都合により講師・スケジュール変更になる場合があります。

2. 西ブロック講習会（男女合同開催）

- 1) 主催：（公財）日本体操協会
- 2) 協力：大阪体育大学
- 3) 期日：2026年2月7日（土）～8日（日）
7日 受付 12:30、講習及び合同練習 13:00～16:50
8日 受付 09:00、講習及び合同練習 09:30～16:00
- 4) 会場：大阪体育大学 第3体育館2階 体操競技場
〒590-0459 大阪府泉南郡熊取町朝代台1-1



アクセス (<https://www.ouhs.jp/access/>)

5) 講師

- (1) 伊東貴志（男子審判本部員）
- (2) 堀田博史（男子ジュニアナショナル強化部員）
- (3) 熊谷昇翼（男子ジュニアナショナル強化部員）
- (4) 外村和才（女子ナショナル強化部員）
- (5) 大瀧千波（コレオグラファー）
- (6) 山本健太（レイ法律事務所）

6) 講習内容

- (1) 審判の目から見た「よい演技」とは？
- (2) ジュニア期に必要な身体づくり、基礎技術と指導法
- (3) 芸術性、表現力を養うための柔軟、姿勢づくりとコレオグラフ（男女）
- (4) コンプライアンス研修

7) 講習会運営

佐藤寿治（公益法人日本体操協会コーチ育成委員会体操競技担当）

8) 参加対象者と定員

（1）参加対象

男女各県・ブロック大会出場レベルを中心に指導者とその所属選手

（2）定員

男女各指導者 40 名選手 40 名

※指導者のみ参加は可、選手のみでの参加は認めない

※原則として小学3年生から中学3年生の男女

※1名の指導者に対し選手最大5名が参加できます。

9) 参加費

指導者 8,000 円／選手 5,000 円

10) 講習スケジュール（予定）

（1）1日目

時間	プログラム	講習内容	講師
12:30-12:50	受付		
12:50-13:00	開講式		佐藤寿治
13:00-14:00	審判の目線から	普段直接話す事が出来ない審判からどのような視点で演技を見ているか、世界の流れやその評価の話を聞く。	伊東貴志
14:00-15:30	ウォームアップ コレオ（男女）	姿勢づくりや身体をパーツごとに動かす男女共通コレオ。柔軟、体線を意識したバーレッスン等	大瀧千波
15:30-16:30	技術指導	基本動作、ベーシックタンブリング等（共通）・男女各種目	堀田博史 熊谷昇翼 外村和才
16:50	完全退館		

※1日目は男女合同で実施します。

※都合により講師・スケジュール変更になる場合があります。

（2）2日目（午前：指導者プログラム）

時間	プログラム	講師
09:00-09:20	受付	
09:30-10:30	コンプライアンス研修 （指導者が対象）	山本健太
10:30-11:30	選手プログラムに参加	

(3) 2日目(午前:選手プログラム)

時間	男子プログラム	講師
09:00-09:20	受付	
09:30-11:30	W-up 姿勢づくり トレーニング 障害予防	堀田博史 熊谷昇翼
11:30-12:30	休憩	

時間	女子プログラム	講師
09:00-09:20	受付	
09:30-11:30	コレオ 平均台 トレーニング	外村和才 大瀧千波
11:30-12:30	休憩	

(4) 2日目(午後)

時間	プログラム	講師
12:30-13:50	基礎練習 段違い平行棒(女子)	堀田博史、熊谷昇翼、外村和才、大瀧千波
13:50-14:00	閉講式	佐藤寿治
14:00-16:00	質疑応答 フリー練習	堀田博史、熊谷昇翼、外村和才、大瀧千波
16:00	完全退館	

※2日目の午前は指導者と選手(男女)に分かれて、午後は男女合同で実施します。

※都合により講師・スケジュール変更になる場合があります。

Ⅲ. 申込方法

申込期間:

東ブロック/2025年12月26日(金)~2026年1月29日(木) 23時59分まで

西ブロック/2025年12月26日(金)~2026年1月22日(木) 23時59分まで

手続方法: JGA- WEB 「イベント申込」よりお申込みください。

【東ブロック】2025年度男女体操競技東西ブロック指導者・選手講習会

【西ブロック】2025年度男女体操競技東西ブロック指導者・選手講習会

< 注意 >

①(公財)日本スポーツ協会 公認コーチ更新研修希望の方(公認コーチ3・4保持者)は必ず登録番号を記載下さい。

※公認コーチの資格がある場合でも「更新研修受講者」のお申込をされなかった場合、後日ご連絡をいただいても、受講者の扱いにはならないのでご注意ください。

②参加申込確定後の変更、キャンセル(ご返金)はできませんので、最終確認を行ってから確定して下さい。

Ⅳ. その他

- ・傷害保険未加入者は参加できませんので、ご加入後ご参加ください。また、講習会中の事故については各所属加入の傷害保険にてご対応ください。
- ・両講習会ともに自家用車でのご来場はご遠慮ください。
- ・会場が寒い場合がありますので各自で防寒対策をお願いいたします。
- ・以下、書籍が必要な方は、日本体操協会ホームページの販売物購入方法をご確認いただき JGA-web よりお申し込みください。

<https://jpn-gym.jp/hanbai>

- ①男子ジュニアトレーニングマニュアル（基本編と種目編のセット販売 5,300 円）
個別（基本編 1,950 円、種目編 3,650 円）で購入することもできます。
- ②女子ジュニア選手のためのトレーニングのてびき（5,100 円）

V. 問い合わせ先

（公財）日本体操協会 jga-group@jpn-gym.or.jp