

# 成長期を最大化するために指導者が知っておくべきこと

～ 現代の子どもの特徴から考えるトレーニング指導方法の原理原則と実践方法 ～

1. ねらい 今年度、本市は沖縄県より「地域スポーツクラブ活動体制整備事業（重点地域における政策課題への対応）」の委託を受け、各種事業を推進しております。  
本事業の一環として、「トレーナーの活用を含めた安全確保の体制づくり」に関する実証事業を実施いたします。これは、今後の部活動を地域展開するにあたり、専門的知見を活用した事故・怪我の未然防止を図るとともに、指導者が安心して指導に専念できる環境を構築するため本講座を開設いたします。
2. 主 催 一般社団法人石垣島アスリートクラブ（地域スポーツクラブ活動体制整備事業再委託先）
3. 共 催 石垣市教育委員会・石垣市スポーツ振興課
2. 日 時 令和8年1月10日（土）13:30 ～ 16:00 （受付 13:15～）
4. 場 所 石垣市 健康福祉センター 2階 視聴覚室
5. 参加料 無料
6. 対象者 石垣市スポーツ少年団及び中学校部活動の指導に関わる指導者（定員：先着40名）
7. 内 容

時間	内容
13:15	受付
13:30	はじめの言葉・趣旨説明
13:35	部活動地域展開の動き（国の動向等）
13:50	ー 大西健太（パーソナルトレーナー）による講義 ー ①現代の子どもの特徴 ②指導者の本来の役割 ③パフォーマンスピラミッド ④運動神経が良い子と悪い子の違い ⑤運動の3ステップルール ⑥明日から使える子どものパフォーマンスが上がる トレーニング方法
15:50	⑦質疑応答・ディスカッション 参加者アンケート・おわりの言葉

申込は以下の2次元コードより



<https://forms.gle/f9ePotRvMRkdsiXL8>

## 8. 講師【大西健太 スポーツトレーナー】について

2010年 大阪のパーソナルジムに入社 月間最高250セッション、7年間で延べ1万セッションを経験  
2016年 関西医療学園専門学校に入学 鍼灸師の資格取得  
2018年 個人事業主として独立し、活動開始  
出張、レンタルジムでのパーソナルトレーニング指導、研修講師、大阪リポート&スポーツ専門学校  
の非常勤講師など活動の幅を広げ現在に至る

### 【保有資格】

- ・はり師、きゅう師
- ・NASM-PES（全米スポーツ医学アカデミー/パフォーマンス向上スペシャリスト）
- ・NSCA-CPT（全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー）
- ・EBFA-Barefoot Rehab Specialist（エビデンス・ベースド・フィットネス・アカデミー/足部リハビリスペシャリスト）