

# トップアスリートから学ぶ 成長期スポーツ選手の 基本的なトレーニングと コンディションについて

[日時] 平成27年 **9月8日(火)** 19:00~21:00  
(受付18:30~)

[会場] **松本大学 第1体育館**

[参加資格] 小学生~大学生の冬季競技スポーツ選手および指導者、保護者

[定員] 100名

プログラム・講師

第1部

◆選手・指導者向け

## 成長期に必要な コンディショニングの実技

講師 **渡部 暁斗氏**  
相澤病院スタッフ  
(理学療法士・トレーニング指導者)



ソチオリンピック銀メダリスト  
**渡部 暁斗氏**  
(北野建設所属・ノルディック複合)

1988年5月26日 長野県白馬村生まれ  
2011年3月 早稲田大学卒業  
2011年4月 北野建設スキー部入社  
ノルディック複合  
2006年 トノオリンピック出場(白馬高校在学中)  
2010年 バンクーバーオリンピック出場(早稲田大学在学中)  
2011-2015シーズン ワールドカップ個人総合2位  
2012-2013シーズン ワールドカップ個人総合3位  
2013-2014シーズン ワールドカップ個人総合3位  
2014年 ソチオリンピック出場  
個人 NH 10km 銀メダル  
個人 LH 10km 6位  
団体 5位  
2014-2015シーズン ワールドカップ個人総合2位

第2部

## トップアスリートからみた 成長期のトレーニングの実践

講師 **渡部 暁斗氏**

◆保護者・指導者向け

## スポーツ栄養の実践

講師 **呉 泰雄**  
松本大学大学院健康科学研究科  
准教授(専門/スポーツ栄養学・スポー  
ツ生理学・スポーツ生化学)



ご参加方法

ご参加ご希望の方は、プロジェクト名(ジュニアアスリートサポートプロジェクト)・ご住所・お名前・お電話番号・参加人数を明記の上、FAX、e-mail又はハガキでお申し込みください。

参加お申込み  
お問合せ先

〒390-1295 松本市新村2095-1 松本大学総務課内 COC事務局  
TEL.0263-48-7200(代) FAX.0263-48-7290 e-mail: coc-j@matsu.ac.jp

[主催]



学校法人松商学園

# 松本大学

〒390-1295 長野県松本市新村2095-1

[www.matsumoto-u.ac.jp](http://www.matsumoto-u.ac.jp)

[共催] 相澤病院スポーツ障害予防治療センター