

令和 6 年度東京都高体連陸上競技専門部
「高等学校運動部活動顧問教諭講習会」報告書

東京都高体連陸上競技専門部
強化委員長 征矢範子

表題の件について報告を致します。

- 目的 指導者の科学的な指導技術向上を目的とする。
- 実施日時 2024 年 12 月 21 日
- 実施場所 巣鴨高等学校
- 講師 豊田 兼選手（慶應義塾大学競走部）
- 参加者 東京都高体連陸上競技専門部加盟校の顧問教諭・コーチ及び選手
- 研修の内容
 - ・講義（豊田選手のこれまでの軌跡及びトレーニング理論）
 - ・実技（ウォーミングアップ方法や補強運動等）

今回の講習会では、講義において、豊田選手のこれまでの軌跡や科学的な走理論を学ぶことが出来
い、実技においては効果的なウォーミングアップ方法や体幹トレーニング等を学ぶことが出来ました。
トレーニングの指導方法を学ぶ選手にとっては、内容もさることながら、豊田選手と過ごした時間は、
かけがえのないものになったと思います。

