

# 令和5年度 ハンドボール指導者講習会（体カトレーニング） =実施要項=

- 1 期 日 令和6年2月10日（土）
- 2 会 場 山口県立岩国工業高等学校体育館  
〒741-0061 岩国市錦見二丁目4番85号 Tel(0827)41-1105
- 3 講 師 藤山 岳士 氏（山口県立岩国工業高等学校ハンドボール部 外部指導者）

藤山 岳士（フジヤマ タケシ）山口県岩国市出身。  
通津中→岩国工業高→筑波大学→トヨタ紡織九州（日本リーグ）でプレー。  
北京オリンピック男子アジア予選・U-18において日本代表メンバーに選出。日本リーグでは、2010-11年シーズンに得点王（98得点）、2013-2014 7mスロー得点王のタイトルを獲得するなど活躍。  
今年度から山口県立岩国工業高等学校ハンドボール部の外部指導者としてチームを指導しています。

- 4 参加者 中体連盟連・高体連・クラブチームなどハンドボールの指導者  
山口県内中学・高校の選手  
実技協力として岩国工業ハンドボール部員
- 5 日 程 2月10日（土）  
13:30～ 受付 選手は受付後準備  
14:00～17:00 藤山氏による講習会  
ハンドボールに必要なパフォーマンス up のためのトレーニング  
・身体構造の理解  
・トレーニングの理解  
・体幹トレーニング  
・SAQトレーニング  
・ウエイトトレーニング（瞬発、ジャンプ力、体幹をメインに）  
17:00～ 藤山氏への質疑応答
- 6 参加申し込み  
参加希望者は、下記問い合わせ先に、別紙「申込書」をFAXまたは電子メールで申し込んで下さい。1月31日（水）必着でお願いします。
- 7 その他  
(1) 参加者は運動に適した格好で参加すること。  
(2) 中高生の参加選手について  
講習内容をチームに還元しやすくするため、指導者1名に対して選手2名までの参加を認めます。参加選手については、申込書に氏名を記載して下さい。  
※選手のけがについては、指導者の責任の下、各学校・チームで対応して下さい。主催者側では一切対応しませんので、ご了承下さい。

## <問い合わせ先>

〒744-0073 下松市美里町4-13-1

山口県立下松工業高等学校

ハンドボール顧問 湯浅昭宏

TEL:090-7376-2754

FAX:0833-41-4021

E-mail:yuasa.akihiro.jn@m.ysn21.jp