

2025 年 12 月 2 日

日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部部員 各位

公益財団法人日本陸上競技連盟  
医事委員会トレーナー部

「第 55 回日本陸上競技連盟トレーナー研修会」開催のお知らせ

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

今回の研修会は「競技種目に合わせた機能的な身体づくり」をテーマに開催させていただきます。

近年、トレーナー現場ではケア・コンディショニングだけではなく、身体機能を向上させるような身体の使い方・鍛え方の指導を求められることが増えてきています。陸上競技では種目によって求められる身体機能が異なり、そこに合わせた身体づくりが求められます。

本研修会では、短距離・ハードル・投てきの 3 種目に対してそれぞれの専門家を講師にお招きし、講義＋実技の形式で開催いたします。

例年とは異なる時期での開催となりますが、皆様のご参加をお待ちしております。

敬具

トレーナー部部長 松尾信之介  
準備委員長 富山信次

---

記

主 催：日本陸上競技連盟

運 営：日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部

開 催 日 程：2026 年 2 月 14 日（土）

会 場：味の素ナショナルトレーニングセンター 1 階大会議室  
〒115-0056 東京都北区西が丘 3 丁目 1 5 - 1

受 講 対 象 者：トレーナー部登録部員

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー資格者

受 講 料：¥5,000（税込）

※申込時にクレジットカード払いもしくはコンビニ払いを選択してください。

※領収書は、申込みサイトのマイページ＞申込履歴から各自で発行してください。

定 員：60 名（先着順）

プログラム：テーマ「**競技種目に合わせた機能的な身体づくり**」

9:30～10:00 受付・入場開始

10:00～10:05 事務連絡、挨拶

10:05～10:30 ドーピングの最新情報

講師 真鍋知宏 （慶応義塾大学）

10:30～12:00 投てき選手に対する身体づくり

講師 大山下圭吾 （筑波大学）

- 12:00～12:45 昼休憩  
12:45～13:00 スポンサープレゼンテーション  
13:00～14:30 短距離選手に対する身体づくり  
講師 大下太市 (Clinical Laboratory R<sup>3</sup>)  
14:30～14:35 小休憩  
14:35～16:05 ハードル選手に対する身体づくり  
講師 五味宏生 (トレーナー部運営部員、GOMI トレ)  
16:05～16:10 小休憩  
16:10～17:10 グループワーク  
長距離選手に対する身体づくり  
17:10～17:15 総括

申込方法：下記サイトより申込みください。

申込締切 2026 年 2 月 1 日 (日)

※先着順で申込みを受け付けます。定員になり次第締切ります。

※申込には、Sports net ID の会員登録が必要です。

※チケット名：「陸連トレーナー部部員」を選択してください。

※JSPO-AT 資格者で更新講習の申込みもされる方は、

申込オプション(任意)で JSPO-AT 更新講習(無料)を選択してください。

参加受諾連絡：申し込みサイトでの手続き以降の個別での参加受諾連絡はいたしません。

定員を超える申し込みがあった場合、サイトからの申し込みができなくなります。

問い合わせ：日本陸上競技連盟医事委員会

メールアドレス：trainer-kensyu@jaaf.or.jp 担当：富山

その他：① 領収書発行について

領収書は、申し込みサイトのマイページ>申込履歴から各自で発行してください。

② JSPO-AT 資格更新研修について

本研修会は、JSPO-AT の更新研修となる予定です(申請手続き中)。

1) JSPO-AT 更新研修として参加される場合、すべてのプログラムにご参加ください。

2) JSPO-AT 更新研修として参加される方には、別途「研修会当日に有効な指定団体発行の BLS 資格認定書」の提出についてご連絡いたします。

資格更新研修の詳細は、以下及び日本スポーツ協会ホームページもご確認ください。

<JSPO-AT>

本研修会の参加により JSPO-AT 連絡会議都道府県ブロック会議、JSPO-AT 連絡会議都道府県会議または日本スポーツ協会加盟中央競技団体等が主催する研修の 1 回分の実績となります。受付時に一次救命処置 (BLS) 資格認定証の確認を行います。BLS 資格認定証が確認できない場合、JSPO-AT 資格の更新研修参加実績と

して認められません。

③JSPO 公認陸上競技コーチ(1,2,3)の更新研修について

日本陸連トレーナー部員でJSPO 公認陸上競技コーチ 1,2,3 のいずれかを有している方も  
本研修会は更新研修としての実績となります。

以上