

# 指導者の声

とちぎスポーツ医科学センター（TIS）は、「いちご一会とちぎ国体」に向け、栃木県のアスリートの育成・強化を図るために、2020年に設立されました。国体終了後も、年間10,000人以上の選手のサポートを行っています。

TISを利用してくださっている指導者の方の声を紹介します。利用の際の参考にしてください。

## アスリートチェック (体力測定)



初めての測定でしたが、やってみて色々な事に気づくことができました。

フィードバック資料がわかりやすく、選手それぞれの課題が見えてとても参考になります。しかも、選手が自分自身の体について深く知ることで、一つ一つのトレーニングの理由を考えるきっかけにもなると感じました。今後も継続して経過を見られたらと思います。

## トレーニング・ リハビリテーション指導



選手が、ウエイトトレーニングを行うのが初めてだったため、段階を踏まえながら軽めのシャフト、ダンベルを用いて基本的な動きから指導を受けています。また、トレーニング前に行う効果的なアップの仕方や週あたりの練習頻度などについても助言を受けています。

もっと早い段階から導入すればよかったと感じました。選手も指導を受けたことで、目的意識をもって取り組む姿勢がこれまで以上に高まりました。

## 栄養指導



アスリートチェックの結果を見て、除脂肪体重を意識させながら、トレーニングをさせたいと思っていました。高校生の選手たちにとっては、どうしてもお菓子や炭酸飲料を飲みたい時期。そこで、アスリートとして必要な話を、スポーツ栄養士の先生からしてもらったことで、選手の意識が変わってきました。パフォーマンスも上がってきており、食の大切さを実感させていただいています。

## 心理指導



「負けたのはメンタルが弱かったから」と、選手はよく言っていました。メンタルが弱いということの意味を理解せずに使っていた選手が多いことがわかりました。心理指導を受けて、本当の意味で、心を整えるということを感じることができました。指導していただいたことを、できることから実践しています。選手自身が、言葉に出せるようになってきたり、行動が変わってきたりと、チームとしての成長を感じています。

すべてのサポートは、出張でも実施可能です！

お問合せは お電話またはwebから



028-645-2080

<https://tis.or.jp/>



TIS

# 料金表

利用区分		利用者	単位	使用料
体力測定	基本項目	高校生等以下 その他の者	1人1回	1,650円 3,300円
	筋力測定	高校生等以下 その他の者		1,230円 2,470円
	無酸素性パワー測定	高校生等以下 その他の者		250円 500円
	無酸素性持久力測定	高校生等以下 その他の者		440円 880円
	有酸素性持久力測定	高校生等以下 その他の者		1,890円 3,790円
	筋硬度測定	高校生等以下 その他の者		430円 860円
	動作分析	動作分析		高校生以下 その他の者
映像技術分析		高校生以下 その他の者	850円 1,710円	
レース・ゲーム分析		高校生以下 その他の者	1,270円 2,540円	
トレーニング・リハビリテーション指導		高校生等以下	1人1回	1,390円 (720円)
		その他の者		2,780円 (1,440円)
栄養指導		高校生等以下	1人1回	810円 (550円)
		その他の者		1,620円 (1,100円)
心理指導		高校生等以下	1人1回	1,060円 (800円)
		その他の者		2,120円 (1,600円)
医事相談		高校生等以下	1人1回	810円
		その他の者		1,620円
講習		高校生等以下	1人1回	330円
		その他の者		670円

※「高校生等」とは、高等専門学校、高等学校及びこれらに類する学校その他の施設の学生及び生徒となります。

※括弧書の使用料の額は、7人以上の団体が利用する場合の使用料となります。