

PNF について

【PNF 概要】

○活動場所：F3 BASE（〒410-0801 静岡県沼津市大手町 1-1-5 BiVi 沼津 3 階）

○活動日：週 6 日

月曜日、火曜日、木曜日、金曜日	17：00～19：00
水曜日	17：00～19：30
土曜日	9：30～12：00

※週 2～3 回は個人レッスン、週 1 回は全体でのフィジカルトレーニングを実施する。

※それ以外の日はファイティング指導がメイン。

○費用：PNF 指導に係る費用のうち施設使用料、講師料については無料。選手個人のスポーツ傷害保険、用具購入費、遠征の際の旅費等については自費負担。

○その他：生活面、競技面において定期的に評価しメンバーの入れ替えを行う。

【PNF コーチ】

[メインコーチ]

長良将司（ウィズスポーツ課 主任体育指導員）

[経歴]

全日本フェンシング選手権大会優勝 男子サーブル個人（1996、1999、2003～2005）

シドニー、アテネオリンピック出場 男子サーブル個人

ナショナルチームコーチ（2006～2014）

JOC 指導者海外研修：アメリカオレゴン州にて指導者プロ資格取得（2014～2015）

ナショナルチームコーチ（2015～2019）

沼津市職員としてフェンシングのまちづくり事業に従事（2019～）

サーブル種目 U20、U17 日本代表コーチ（2022～）

[資格]

（公財）日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 フェンシングマスター上級コーチ

JOC ナショナルコーチアカデミー

USA コーチ委員会プロコーチ認定

[サポートコーチ]

長良円（（一社）CROSS SPORTS JAPAN 代表理事/アスクラロフェンシングアカデミーコーチ）

[経歴]

全日本フェンシング選手権大会優勝 女子サーブル個人（2001～2007）

アテネ、北京オリンピック出場 女子サーブル個人

[資格]

（公財）日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 フェンシング上級コーチ

（公財）日本障がい者スポーツ協会 公認中級障がい者スポーツ指導員

[フィジカルトレーナー]

福島未里 (F・T,GYM 所属トレーナー)

[経歴]

(独)日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンス・サポート事業 トレーニング担当
柔道女子重点サポート (2015年7月～)

トレーニングジム F・T,GYM トレーナー/JR 東日本柔道部ストレングスコーチ (2022
年4月～)

パラ・パワーリフティング地域コーチ (2023年4月～)

[資格]

(公財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

NSCA※¹認定 CSCS※²

柔道整復師/健康運動指導士

※1：全米ストレングス&コンディショニング協会

※2：ストレングス&コンディショニングスペシャリスト (アスリートを対象とした傷害予
防とスポーツパフォーマンス向上を目的とした安全で効果的なトレーニングプログ
ラムを計画・実行する知識と技能を有する人材を認定する資格)