

## < 顧問紹介 >

平成4年 兵庫県立西宮高等学校卒業 長距離を中心に活動  
平成9年3月 愛媛大学教育学部卒業 同4月:県立猪名川高校非常勤講師  
平成10年 同校常勤講師  
平成11年 市立尼崎高等学校着任:陸上競技部顧問  
平成12年 NCSA認定CSCS資格取得。陸上競技に限らず、各種のスポーツ指導を行う。  
平成13・14年 硬式野球部顧問兼トレーニングコーチ H14兵庫県大会夏・秋連続ベスト4  
平成15年 陸上競技部顧問着任、長距離選手育成を担当。～現在に至る。

NCSA認定CSCSとは、米国を母体とする組織で、主としてスポーツ選手に対し、競技力向上を目的として安全かつ効果的なストレングストレーニングおよびコンディショニングプログラムを計画・実施することのできる専門家(Certified Strength and Conditioning Specialist)である。

## < 競技歴 > 大学時代は中距離ブロック長として活動

【大学ベスト】200m:23秒2 400m:51秒8 800m:1分55秒78  
中国四国地区大学選手権大会:800m 第2位  
【高校ベスト】1500m:4分02秒7 5000m:15分21秒0

## < 主な指導歴 >

H9年:阪神高校駅伝第5位:県大会出場。同校として17年ぶりに出場。  
H10年:阪神高校駅伝第4位:県大会出場。県大会では阪神地区出場校中、第3位。 以上 猪名川高校  
H12年:100m:12秒5(入学時) 2年の4月:10秒97  
100m:12秒2 11秒6(指導期間:3週間)  
800m:2分13秒 1分59秒(指導期間:2ヶ月)  
サッカー部ランニング指導30mダッシュ×10本 実施者12人の10本の平均タイム0.14秒短縮  
(指導回数:11回)最大0.3秒短縮  
H13年:男子庭球部 県個人戦優勝(指導:2ヶ月) 女子ソフトボール遠投距離34m 49m(指導:2週間)  
H14年:硬式野球部夏ベスト4チームの中で最多盗塁数を記録(指導期間:半年)  
H15年:3年1500m:4分20秒 4分05秒04 IH県予選決勝進出 (指導期間:2ヶ月)  
H16年:2年男子3000m:13分40秒 9分50秒(指導期間:1年)  
H17年:県高校駅伝22年ぶり出場。第22位  
H18年:県高校駅伝出場 第15位 都道府県対抗駅伝選手 高瀬 無量  
H20年:県高校駅伝 男子 第9位 女子 初出場 第15位

以上 市立尼崎高校

高橋は、生涯「現役選手」として活動することを基本スタイルとし、常にスポーツ理論の研究と実践を自らの肉体で実践するなかで有効なトレーニング方法を確立し、プログラム化する活動を行っている。これまでも究極の走動作獲得を目指し、目的に応じたプログラムを作成、指導してきた。(資料参照)

現在は、トライアスロンに取り組む中で、「人間の身体能力の可能性」を追求している。

また、株式会社シンパシーユニオン(スポーツメンタルトレーニングを専門とする)が認定するメンタルスポーツアドバイザーであり、日々、人間の心(知・情・意)についても継続的に学習を重ねる。

詳細はブログを参照ください <http://blogs.yahoo.co.jp/hidemaru5578>

いちあま駅伝競走部 公式HP <http://amaichi.hannari.com>