



《すぐに使える！トレーニング・コレクション》

8名の多彩な講師陣がそれぞれの分野から実技を中心としたショートセミナーを担当。参加者全員が全てのセミナーを受講できます。わかりやすい解説&実技だから、すぐに使えるものばかり！多種多様なショートセミナーを受講して、トレーニングのバリエーションを存分に増やしていきましょう！！

日程：2010年5月9日（日）13:30～17:00

会場：ウィリング横浜・7F 体育館

STATION 1 スタビ&ドラウト 【担当：太田】

スタビライゼーション&ドラウタビリティ（数字のディスクを使用して遊びながら楽しむトレーニング）トレーニングを紹介します。

片側性のトレーニング 【担当：岡野】 STATION 2

多くの競技に見られる片脚による動作に着目した、片側性のトレーニング方法とその効果について紹介します。

STATION 3 呼吸方法と腹筋群 【担当：小林】

呼吸（腹式、胸式、自然な呼吸、努力呼吸など）について正しい理解はありますか？胸郭、横隔膜の動きと腹筋群の連動について紹介します。

体幹固定と上肢の分離 【担当：田村】 STATION 4

体幹部の固定ができてくると、新たな課題に直面しませんか？多くのスポーツは体幹固定と特に肩甲帯周囲とは分離して、固定と可動性を両立させなければパフォーマンス向上につながりません。そんなヒントを紹介します。

STATION 5 ペアで鍛える 体幹&パワートレーニング 【担当：永友】

ペアで行なうトレーニングは特別な器具を必要とせず、どこでも出来るため利便性や効率性に優れています。その中で、体幹やパワーに関するエクササイズを競輪学校での事例をもとに紹介します。

股関節のトレーニング 【担当：沼田】 STATION 6

動作別に分けて、自体重、簡易チューブを使ってお手軽にできるトレーニングを、効果的で効率的な効かせ方も併せて紹介します。

STATION 7 肩甲骨のコントロール 【担当：村上】

肩こりなどの問題からスポーツ動作にも影響する肩甲骨の使い方について考え、肩甲骨周囲筋群をターゲットとしたエクササイズを複数紹介します。

心臓の働きのおさらい 【担当：本園】 STATION 8

心電図や負荷検査などの結果に対する素朴な疑問はありませんか？答えを探すヒントやきっかけについて考えます。

**出汗大サービス！
使える筋トレ・ネタ大放し！！**

**前回大好評につき
今度は横浜で開催！**
前回は参加できなかった方もぜひ♪

講師陣は一流のアスリート指導者をはじめ、フィットネスから医療関係まで多彩な顔ぶれです！



太田 賢 <small>㈱プロアバンセ所属。トレーニング機器関連の輸入販売やフィットネススクラブの総合プロデュースなど幅広く手がける。</small>	岡野 憲一 <small>国立スポーツ科学センタートレーニング指導員。フェンシング、カヌースラローム、ノルディックスキなどをサポート。</small>	小林 辰也 <small>民間フィットネスなどを経て、現在は健診機関で地域住民の健康教育プログラムの企画・運営や、多数の講習会などを行う。</small>	田村 尚之 <small>国立スポーツ科学センター主任専門職員。競泳の北島選手、中村選手、全日本シンクロナイズドスイミングなどをサポート。</small>	永友 憲次 <small>日本競輪学校教務チーム体育主任。基礎体力強化に関するトレーニング指導を行っている。</small>	沼田 幹雄 <small>相模原ライズ(アメフト)のSCコーディネーターをはじめ、チーム指導やパーソナルトレーナーとしても活動。</small>	村上 拓也 <small>成城高校ラグビー部SCコーチ。その他、チーム指導やパーソナルトレーナーとしても活動。</small>	本園 智子 <small>神奈川県防医学協会・臨床検査技師。健康診断の事後フォローとしての健康教育・運動指導に従事。</small>
---	---	---	---	--	--	---	--

◆日程：2010年5月9日（日）13:30～17:00

◆参加費：

◆会場アクセス：横浜市港南区上大岡西 1-6-1

◆会場：ウィリング横浜・7F 体育館

○会員 3,000円

○一般 3,500円

○京浜急行・「上大岡」駅下車徒歩3分

◆定員：60名

○学生 3,200円

○横浜市営地下鉄・「上大岡」駅下車徒歩3分

※ 実技を中心とした内容となっておりますので、当日は運動できる服装と室内用シューズを忘れずにご用意ください。

お申込み
お問合せ

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会 関東支部

お申込み：<http://www.jati.jp/>

お問合せ：info@jati.jp