



JATI 関東支部・第 14 回ワークショップ



トレーナーズ・コレクション 2013



- アイスブレイキングのネタをご紹介！トレーニング指導やビジネスシーンでご活用ください！
- アイスブレイキングを実践しながら、参加者同士の交流も深めていただけます！名刺などのご用意を！
- 知識や技術だけでなく、情報や交流の輪も広がっててください！

トレーナーズ・パーク

講師：平野 予理

株式会社リニアート
鍼灸治療やアスレティックトレーナーとしてチームスポーツをサポート。



PT から見たコンディショニング指導（座学） × コンディショニング指導の実際（実技）

- PT（理学療法士）の視点から考えるコンディショニングの指導方法について解説！
- ストレngth&コンディショニングコーチの立場から、コンディショニング指導の実施例をご紹介します！



【座学担当】

高橋 佐江子
国立スポーツ科学センター
ハイパフォーマンスジム・理学療法士。各競技トップアスリートをサポート。



【実技担当】

伊藤 良彦
国立スポーツ科学センター
ハイパフォーマンスジム・トレーニング指導員。各競技トップアスリートをサポート。

加齢の呼吸機能に及ぼす影響（座学） × テクニカルストレッチ・胸郭編（実技）

- 呼吸筋の筋力低下や肺のコンプライアンスの増大など、加齢による肺機能の低下を解説！
- 肋軟骨の硬度増加や胸郭部のフレックス低下は換気の抵抗を増大させます。滑らかな呼吸ができるよう胸郭部エクササイズをご紹介します！



【座学担当】

本園 智子
(財)神奈川県予防医学協会
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や運動指を担当。



【実技担当】

小林 辰也
民間フィットネスを経て、現在は健診機関で地域住民への健康教育プログラムの企画・運営、講習会などを実施。

コンパウンドセット法の応用（座学） × 実践！コンパウンドセット法（実技）

- 同一部位に対して2種類のエクササイズを連続して実施するコンパウンドセット法の、組み合わせ方について解説！
- コンパウンドセット法の実施例と、組み合わせ方によるトレーニングの狙いをご紹介します！



【座学担当】

田村 尚之
国立スポーツ科学センター
主任専門職員。競泳日本代表や全日本シンクロナイズトスイミングなどをサポート。



【実技担当】

村上 拓也
ストレッチ&コンディショニングコーチとして、学生ラグビーチームなどを中心にサポート。

20分×6コマを全て受講！

多ジャンルの講義を一度に聞ける！

座学と実技で内容がより充実！

2013年6月22日（土）9:30～12:30 | [受付 9:15～]

味の素スタジアム | (京王線・飛田給駅より徒歩 15分) 定員 60名

お申込み

WEB サイト：<http://www.jati.jp/>

当日連絡先：jati.kanto+ws@gmail.com



／ WEB サイト



／ 当日連絡先

参加費 会員 5,250円 一般 6,300円 学生 5,250円

資格継続単位 JATI 単位 2.5 NSCA 単位 0.25

- ※ 味の素ナショナルトレーニングセンターとのお間違えにご注意ください。
- ※ 会場へは案内図をご確認のうえ、お早めにご来場ください。
- ※ トレーニングウェア&室内シューズをご用意ください。