

すぐに使える！ トレーナーズ・コレクション 2011

2010年1月30日

会場：国立スポーツ科学センター
定員 100名 満員御礼

2010年5月9日

会場：ウィリング横浜
定員 60名 満員御礼

過去2回、満員御礼の人気企画

内容を一新して

今年もやってくる！

＜1つ1つの講義時間も長くなります！＞

1人でできるトレーニング後の簡単セルフケア

～オイルマッサージ編～ 下肢に行く「エミューオイル」を使ったセルフマッサージをご紹介します！馴染みのないジャンルかもしれませんが、この機会に是非ご体験を！！

CT画像から読み取る腹筋群の動作説明

脱力時と緊張時の筋肉の動きを、CT画像から説明していきます。【腹直筋・腹斜筋・腹横筋・脊柱起立筋、など】

指導で使えるPAゲームのススメ

PAゲームとは、勝ち負けにあまりこだわらず、チャレンジ精神を刺激してお互いに協力し合うことを目指すゲームです。指導現場で使えるPAゲームを紹介します！

指導者に必要なビジネススキル・その1

指導者に必要な運動指導以外の知識やスキル（外見力、コミュニケーション力、モチベーションの向上、セールススキル、などなど）について紹介します！

僧帽筋、前鋸筋…肩甲骨の動きを支える筋肉

片側の肩だけ凝っていたり、痛みを感じていたり、スポーツ動作などで肩腕だけうまく力が発揮できなかったり… そのような時にこんなアプローチが役に立つかもしれません。

トレーニング初心者のために！簡単スクワット

スクワットは、トレーニング初心者にはフォーム習得が難しい？いえ、そんなことはありません！体力レベルが低い方に使える簡単なスクワット動作をご紹介します！

フィットネス指導者 & パーソナルトレーナー向け
必見の知識満載！

実技満載の90分

【トレーナーズ・パーク】開催！

【トレーナーズ・パーク】とは、ワークショップ参加者を対象とした交流イベントです。（参加費はワークショップ参加費に含まれています。）

楽しみながら親睦を深めていただける企画をご用意してお待ちしています。知識や技術を磨くだけでなく、情報や交流の輪も広げましょう！

名刺など
自己紹介ツールのご準備を！



伊藤 旬里子

東京有明医療大学非常勤講師。一般からアスリートまで、年齢・性別を超えて様々なクライアントに治療、運動指導を行っている。



太田 賢

㈱プロアバンセ所属。トレーニング機器関連の輸入販売や、フィットネスクラブの総合プロデュースなど、幅広く手がける。



小林 辰也

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っている。



田村 尚之

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。



平野 予理

東京スポーツ・レクリエーション専門学校、東京メディカル・スポーツ専門学校講師。また、ATとしてダンロップソフトテニスチームをサポート。



村上 拓也

成城大学ラグビー部、成城学園高校ラグビー部SCコーチ。民間フィットネス、パーソナルトレーナーなどを経て、フリーのSCコーチとして活動中。

【日程】2011年9月10日（土） 9:30～12:00（受付 9:00～）

【会場】味の素スタジアム <京王線・飛田給駅>

【定員】90名

【参加費】《会員》3,700円 《一般》7,400円 《学生》4,400円

※ 味の素ナショナルトレーニングセンターとお間違のないようご注意ください。

※ 当日はJリーグ開催日のため、案内図をご確認のうえお早めにご来場ください。

【主催】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_kanto@jati.jp

【当日連絡専用】ws-jati@hotmail.co.jp

運動できる服装、室内シューズ、
大きめのタオルを必ずご用意ください！

