

動作へつなげるための股関節ベーシックトレーニング 13:00 ~ 14:30

競技スキルの中には動作スキルが存在します。

[トレーニング → 動作スキルの向上 → 競技パフォーマンスの向上]
動作へつなげるための股関節ベーシックエクササイズと、そこからのプログレッションエクササイズを紹介していきます。

資格継続ポイント JATI - 1.5ポイント NSCA - 0.15ポイント



沼田 幹雄

相模原ライズ (アメフト) のストレングス&コンディショニングコーディネーターをはじめ、チームスポーツのサポートを中心に、専門学校講師、パーソナルトレーナーとしても活動。

股関節動作に着目したランニングフォーム改善ドリル

13:00 ~ 14:30

ランニングにおいて、脚の振り下ろし動作や繰り返し動作といった股関節周辺の筋群を主動とした動作を行うことが、スピードアップや走効率を向上するためには重要となってきます。様々なランニングドリルやトレーニングを通じて、走動作改善のポイントを紹介していきます。

資格継続ポイント JATI - 1.5ポイント NSCA - 0.15ポイント



小川 将司

日本体育大学陸上競技部の短距離コーチを務め、北京オリンピック代表の堀籠佳宏選手の専任コーチとしてサポート。その他、野球、サッカーなどのトレーニングをサポート。

参加はどちらか1つだけ！お好きな講義をお選びください！！

※ 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。



JATI関東支部・第9回ワークショップ

< テーマ : 股関節トレーニング >

【トレーナーズ・パーク】開催！ 14:35 ~ 15:35

【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。)

どちらにご参加の方も、相互に交流していただけるイベントとなっております。
参加者同士で楽しみながら親睦を深めていただける、そんな企画をご用意しております♪

JATIのワークショップで、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！！

ぜひ、名刺などの自己紹介ツールをご用意ください！

【日程】

2011年1月22日(土) 13:00~15:35
<12:30~ 受付開始>

【会場】

味の素スタジアム

【参加費】

《会員》 3,700円
《一般》 7,400円
《会員外の学生》 4,400円

【定員】

各50名

【主催】

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

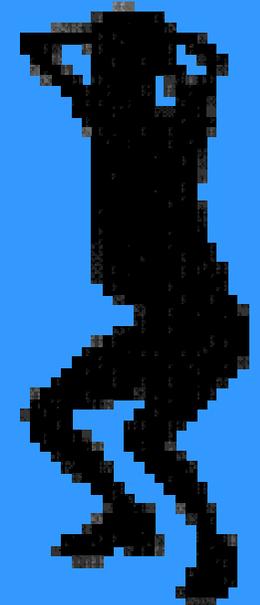
【お申込み】

<http://www.jati.jp/>

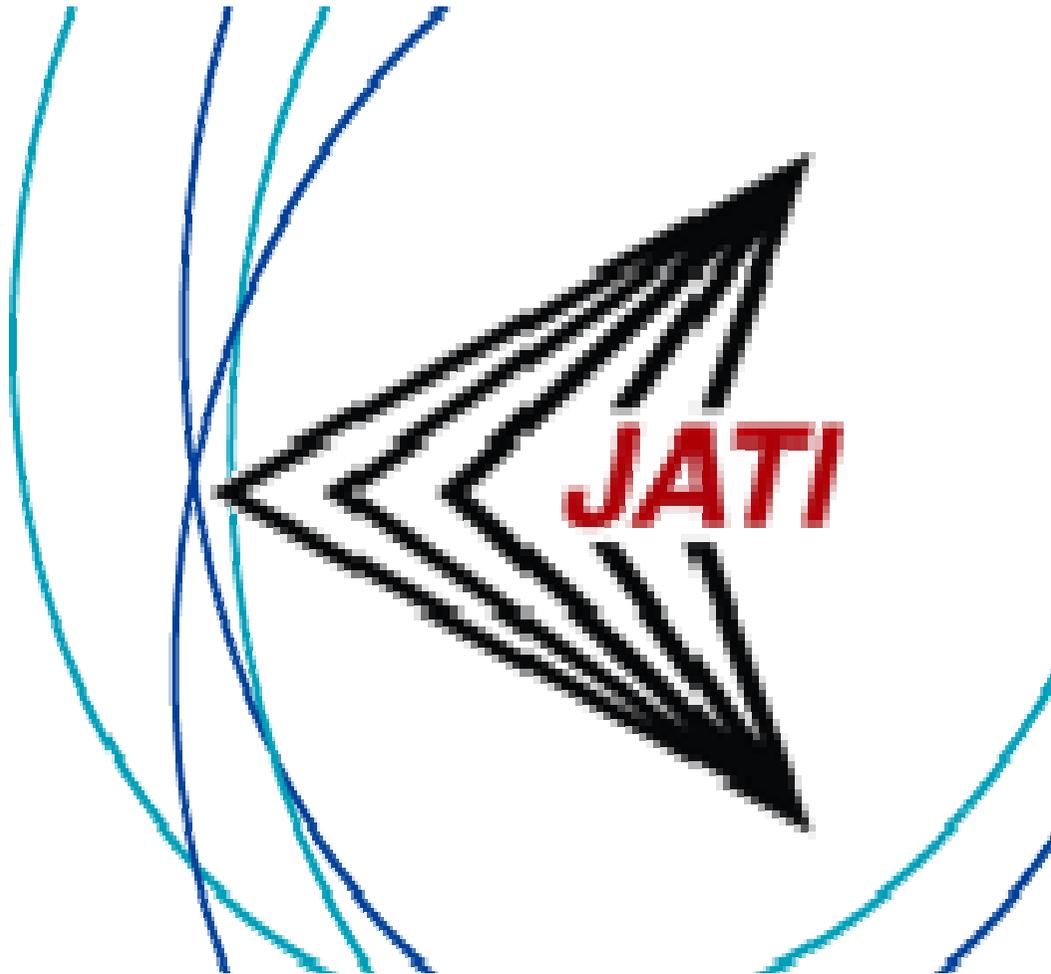
【お問合せ】

info_kanto@jati.jp

※ ご希望の講義を1つ選んでお申込みください。



日本トレーニング指導者協会 関東支部・第9回ワークショップ



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@jati.jp

当日連絡専用：ws-jati@hotmail.co.jp

当日連絡 QR コード



会場案内



- ① 飛田給駅からメインゲートに向かいます。
 - ② メインゲートの目の前の階段を降ります。(正面に向かって左側の階段)
 - ③ スタジアムに沿って右回りに進みます。
 - ④ 【スポーツ振興局調布庁舎 入口】よりご来場ください。
- ※ 各ゲートは施錠されているため、その他のゲートからのご来場はできませんのでご注意ください。

会場アクセス

【アクセス】 京王線 飛田給駅下車 徒歩 5 分

【名称】 味の素スタジアム

【住所】 〒182-0032 東京都調布市西町 376 番地 3

【URL】 <http://www.ajinomotostadium.com/>

※ ワークショップに関するお問合せは、JATI 事務局までご連絡をお願いいたします。

