



日本トレーニング指導者協会(JATI)

第15回 九州・沖縄支部ワークショップのご案内

□ 主催 : NPO 法人日本トレーニング指導者協会 (共催:NPO 法人 健康づくりフォーラム)

□ 日時 : 平成23年12月3日(土) 10:30~16:00(10:00 受付開始)

□ 会場 : 宝山ホール(鹿児島県文化センター) 第4会議室
〒892-0816 鹿児島県鹿児島市山下町5番3号

□ 定員 : 50名

□ 会費 : JATI会員⇒4,000円 JATI会員以外の一般の方⇒6,000円
JATI会員以外の学生の方⇒5,000円(当日に学生証の提示をお願いします)。

□ 講師及び演題

10:30~12:00 (講義)『ジュニア期(小・中・高校生)の筋力トレーニングとけが予防
~成長に応じた安全で効果的なプログラムと実施ポイント~』

13:00~15:00 (実技)『特別な器具がなくても楽しくできるジュニア期の筋力トレーニングと
けが予防のための動きづくり』

講師 有賀 誠司 (東海大学スポーツ医科学研究所教授)

【内容】

ジュニア期(小学生から高校生期)における適切な筋力トレーニングとスポーツ傷害の予防に関する理論
および実技について、以下の内容を中心に紹介いたします。

- 1)ジュニア期の体力と傷害の現状
- 2)ジュニア期の発育発達に応じた筋力トレーニングのプログラムと実技指導のポイント
- 3)ジュニア期のスポーツ傷害予防のための基礎知識
- 4)ジュニア期のスポーツ傷害予防のための動きづくりとコンディショニング

2、12:00~13:00 『有資格者会議』

【内容】 昼食を兼ねての情報交換会です。

3、15:00~16:00 『交流会』

【内容】 来年度に九州・沖縄支部で進める予定の測定事業の説明と、
その他デジタルツールについてもご紹介する予定です。

□ お申し込み方法

- ・日本トレーニング指導者協会(JATI)ホームページよりお申し込み下さい。
JATIホームページ⇒セミナー案内⇒(2011/12/3)九州・沖縄支部ワークショップよりお申し込み下さい。

□ お問い合わせ

- ・ワークショップ内容などについては JATI 九州・沖縄支部 (kyushuokinawa@jati.jp) へお願いします。
- ・ワークショップへの申込ならび JATI 入会等全般については、
JATI 事務局 (TEL: 03-6277-7712 メールアドレス: info@jati.jp) へお願いします。

□ 会場までのアクセス

■ JR 鹿児島中央駅から

市 電: 朝日通り下車 (所要 10 分)

バ ス: 市営バスほか 金生町下車 (所要 10 分)

■ JR 鹿児島駅から

市 電: 朝日通り下車 (所要 5 分)

バ ス: 市営バスほか 金生町下車 (所要 5 分)

■ 鹿児島空港から

空港バス: 金生町下車 (所要 60 分)

* 駐車場がございませんので、車でご来場の際は近くの有料駐車場をご利用ください。

詳しくは (www.houzanhall.com) へ。

アクセスマップ



- 当日は、筆記用具、運動のできる服装、及び 500ml のペットボトル (空きボトルに水を入れたものでも可) を 2 本ずつご用意ください。