



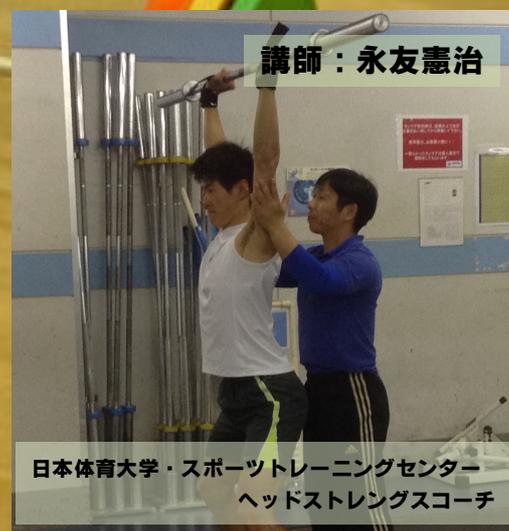
JATI 関東支部・第16回ワークショップ

クイックリフトにおける

ジャーク系種目の習得プログラムの

実際と応用について

指導現場では傷害状況や身体・競技特性などにより、クリーンでは対応が困難である場合も少なくありません。ジャーク系種目はクリーンよりパワー発揮やその伝達が理解しやすい特性を持ち、クイックリフトの導入、上肢の伸展パワー発揮との連動が求められるような場合にも有効です。今回は習得のためのプログラムと応用について、理論と実技を交えて実施していきます。



テクニック習得効率を高めるため、スマートフォンやタブレット端末等で映像セルフチェックも行います。運動できる服装・室内シューズと合わせて、お持ちの方は積極的にご持参ください！

## 日本トレーニング指導者協会・関東支部

お申込み・お問合せ： WEB：<http://www.jati.jp/>  
当日専用メール：[jati.kanto+ws@gmail.com](mailto:jati.kanto+ws@gmail.com)

日時：2014年6月28日（土）13:30～16:30 ※ トレーナーズ・パーク（交流会）30分を含みます。

会場：日本工学院八王子専門学校

参加費：会員 8,100円・一般 12,000円・学生 9,700円

資格継続単位：JATI 単位 3.0・NSCA 単位 0.25（申請中）

定員：30名

お申込みはお早め！！

協力：日本工学院八王子専門学校