



JATI 関東支部・第 18 回ワークショップ

トレーナーズ・コレクション 2015

2015 年 2 月 14 日 (土) 13:30~16:30 [受付 13:15~]

子供・女性・中高齢者・アスリート、様々な対象者に向けた情報集めました!

女性のための姿勢改善 ~フラットバックへのアプローチ~



腰痛などトラブルの原因となり、最近では若年層や妊婦にも見られるフラットバック。改善のためのエクササイズ事例を体験しながら学びましょう!



国立スポーツ科学センター
女性アスリートの支援・育成プロジェクト
トレーニング指導員

横方向移動におけるムーブメントトレーニング



スポーツの動作において、特に球技などには横方向移動(ラテラル)の局面が多くあります。そのラテラルの動作性向上トレーニングをご紹介します!



日本大学アメリカンフットボール部 PHOENIX
ストレングス&コンディショニングコーチ

頭と身体を使い、ゲーム感覚で楽しく運動!



高齢者の運動は安全かつ楽しく運動することが大切です。脳も活性化しながら『自分でもできた』という達成感も味わい、運動効果も狙えるようなゲーム感覚の運動をご紹介します!



株式会社プロアバンセ
トレーニング機器の輸入販売・
フィットネス施設プロデュース担当



かけっこを速くするワンポイントアドバイス

全講義を受講!



子供たちはまだまだ身体が成長途上のため、大人に走り方を教えるのはちょっと違ったアプローチが必要になります。股関節の動きに注目しながら走り方の改善方法をご紹介します!



国立スポーツ科学センター
トレーニング体育館 トレーニング指導員

優れたアスリートが行う基本エクササイズは、ここが違う!

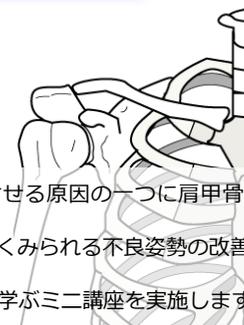


優れたアスリートほど、基本エクササイズを力強く安定的に実践します。これには様々な理由が隠されており、そうした部分を紐解きながら、実技練習を通して一緒に学びたいと思います。



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

肩甲骨関節から姿勢を考える



円背姿勢を誘発させる原因の一つに肩甲骨の前傾と外転があります。中高年に多くみられる不良姿勢の改善に有効な、筋肉のストレッチと触診を学ぶミニ講座を実施します。



(公財) 神奈川県予防医学協会
健康教育プログラムの企画・運営・指導、
多数の講習会を担当

主催: 日本トレーニング指導者協会 関東支部

【会場】味の素スタジアム(京王線・飛田給駅より徒歩 15 分)

【定員】100 名 【資格継続単位】 JATI 2.0 | NSCA 0.2

【参加費】会員 3,000 円 | 一般・学生 3,500 円

【お申込み・お問合せ】 <http://www.jati.jp/>

※ 当日のご連絡のみ、jati.kanto+ws@gmail.com で受け付けております。

※ 味の素ナショナルトレーニングセンターとお間違えないようご注意ください!

※ 運動のできる服装・室内シューズをご用意ください!

※ 会場へは案内図をご確認の上、お早めにご来場ください!

各 20 分×6 題