



# JATI近畿支部第18回ワークショップ

開催日 2012年3月20日(祝) 10:00~16:00(受付開始 9:30~)  
 参加費 会員 6,000円 非会員 10,000円 学生(非会員) 7,000円  
 募集定員 先着60名  
 申込方法 JATIショップ画面にて申し込み、入金。 <http://www.jati.jp/>



講師：有賀 誠司（東海大学スポーツ医科学研究所教授 JATI 理事）

1962年東京生まれ。

筋力トレーニングを中心としたスポーツ選手の体力強化を専門とし、所属では20団体を  
 超える運動部に対するトレーニングの指導・統括や学生スタッフの養成に従事。これまでに、  
 柔道、バレーボール、スキージャンプなど、多数の日本代表チーム及び選手のトレーニング  
 指導を手掛ける。国立スポーツ科学センターでは、開所よりトレーニング体育館の  
 運営に関わる。主な著書に「基礎から学ぶ！筋力トレーニング」「筋トレバイブル 小・中・  
 高校生編」(共にベースボール・マガジン社)などがある。ボディビル選手として1991年と  
 1993年にアジア選手権準優勝の成績を収めている。

講義「戦略的思考に基づくトレーニングの指導と運営」 10:00~12:00(アスリートジム 2F:会議室)  
 昨年の近畿支部ワークショップで好評だった「戦略的思考に基づくトレーニング計画」の続編として、競技スポーツの現場における効果的なトレーニング指導法や運営法について、戦略的な視点から提示いたします。主な内容(予定)「多人数に対する効率的な指導法」「指導頻度を考慮した指導内容と指導法」「チームにおける他のスタッフとの連携」「トレーニング指導者の立ち位置」

「昼食・休憩」 12:00~13:00

実技「スポーツパフォーマンス向上のための専門的トレーニング」 13:00~15:00(BKCジム 1F)  
 スポーツのパフォーマンスや動作の特異性の観点からできるだけシンプルにとらえ、これを反映させた「専門的トレーニング」の手法や事例を紹介いたします。マニュアルにとらわれないクリエイティブなエクササイズのコアプロセスの重要性を再認識し、指導現場に活かせるトレーニングを紹介いたします。内容(予定)「専門的トレーニングとは?」「専門的トレーニングの動作と条件の設定法」「エクササイズのコアプロセス」「専門的トレーニングの具体例」

「親睦会」 15:00~16:00

\* 会場周辺にコンビニエンスストア・食事を取る場所がないので、昼食をご持参下さい

\* 内履き(トレーニングシューズ)と運動できる服装をご準備下さい

\* 駐車場が狭いため、当日は公共の交通機関をご利用下さい



会場：立命館大学びわこ・さつキャンパス

(午前：アスリートジム 2F 会議室、午後：BKC ジム 1F トレーニングルーム)

〒525-0055 滋賀県草津市野路町1丁目-1-1

キャンパスマップ：[http://www.ritsumeijp/campusmap/map\\_bkc\\_j.html](http://www.ritsumeijp/campusmap/map_bkc_j.html)

\* キャンパスマップをご参照下さい。午前中は、午後は27です。

アクセス

アクセスマップ：[http://www.ritsumeijp/accessmap/accessmap\\_bkc\\_j.html](http://www.ritsumeijp/accessmap/accessmap_bkc_j.html)

車：名神高速 草津田上 IC

電車&バス：JR 南草津駅下車 <近江バス 立命館大学行> 約

20分乗車 「立命館大学」下車

タクシー：JR 南草津駅~立命館大学びわこ・さつキャンパス(1,200円前後)

お問合せ先 JATI本部メールアドレス：[info@jati.jp](mailto:info@jati.jp)