

高校生から始める！

競技力向上につながる段階的筋力トレーニング

皆さんが選手に指導されている『筋力トレーニング』、どのように競技力につなげていますか？
 フィジカルのベースとなる筋力を高めることが、競技力の向上に貢献することは私たちの共通認識として
 持っているところです。では、筋力を競技のパフォーマンスにどのように繋げていくのか？皆さんも感じた
 ことがある課題ではないでしょうか。今回のワークショップでは、筋力トレーニングの基本となる「安全で効
 率的な正しい動作の習得」から始め、「筋量・筋力アップのためのポイント」、そして「向上させた筋力を
 競技動作のパワーに転換する」ためのトレーニング法や指導法を段階的に習得していきます。筋力トレー
 ニングの正しい動作の習得から、実際の競技パフォーマンスに繋げていくトレーニング法まで、具体例を紹介
 しながら実技と講義を進めていきます。

■日 時

2019年9月15日（日）10時30分～15時30分

■会 場

朝日大学（〒501-0296 岐阜県瑞穂市穂積 1851）
 健康スポーツ科学科第1演習棟トレーニングルーム
http://www.asahi-u.ac.jp/inf/f_shisetsu.html

*JR 東海道本線「穂積駅」下車 徒歩約20分

*名神高速道路「岐阜羽島IC」または「大垣IC」から約30分

別紙指定駐車場をご利用ください



■プログラム

10:00～10:25	受付
10:30～12:00 (90分)	<p>【講義・実技】『安全で効率的な正しい動作を習得する』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フリーウエイトによる基本エクササイズの実技と指導法 <p>【講師】有賀 誠司 (東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 教授、JATI副理事長、JATI-SATI)</p>
12:00～13:00 (60分)	昼休憩・交流会
13:00～15:30 (150分)	<p>【講義・実技】『選手として必要な筋量と筋力の基礎をつくる』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・競技に適した筋量獲得（からだづくり）や筋力アップのポイント <p>『向上させた筋力を競技動作のパワーに転換する』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プレーのパフォーマンスに直結する動作パワー向上のポイント ・プライオメトリクスと複合的に行うコンプレックス法 ・プレーのパフォーマンス向上を主目的とした競技動作に応じた専門的トレーニング <p>【講師】有賀 誠司 (東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 教授、JATI副理事長、JATI-SATI)</p>

合計 4.0 時間 (JATI 継続単位 4.0 単位)

■参加対象者 トレーニング指導者、スポーツ指導者、高等学校部活動指導者等

■定員 30名

■受講料 JATI 会員 6,000 円+税 (6,480 円)
学 生 7,000 円+税 (7,560 円)
一 般 8,000 円+税 (8,640 円)

■注意事項

- ・実技研修会がありますので、運動のできる服装と室内シューズをご用意ください。
- ・当日は、スクールバスは運行されておらず、学内食堂は営業されておきませんので、ご了承ください。また、会場付近には飲食店が少ないため、昼食等につきましては各自でご準備いただくようお願いいたします。

■お問い合わせ先

日本トレーニング指導者協会 (JATI) 事務局


〒106-0041 東京都港区麻布台 3-5-5-907

電話 03-6277-7712

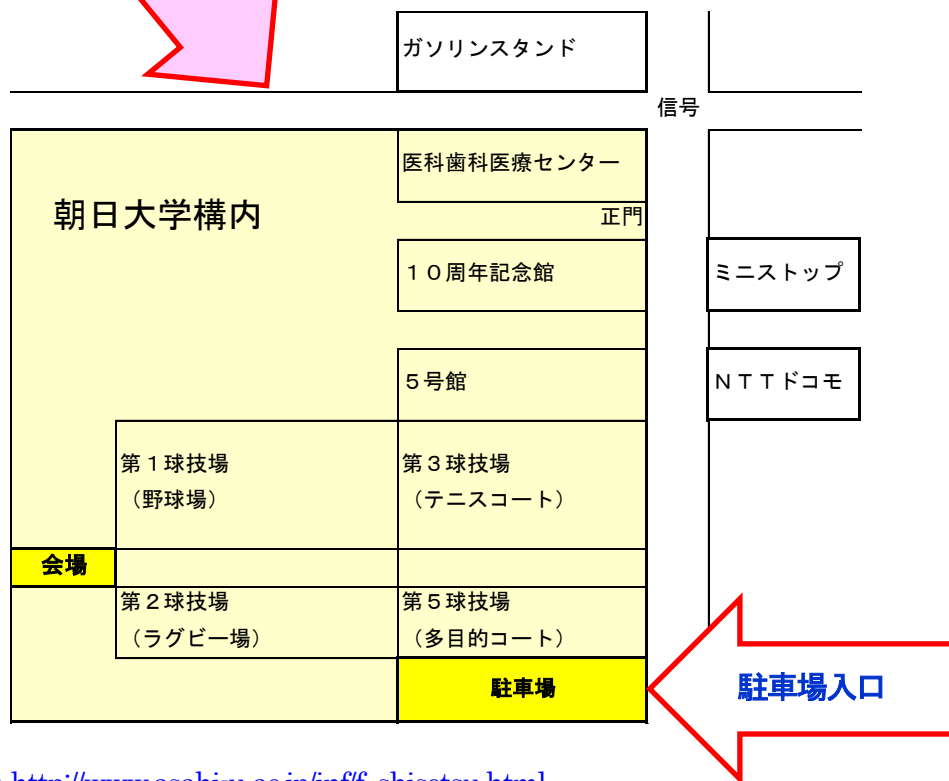
FAX 03-6277-7713

E-mail info@jati.jp

■講師プロフィール

	講師	有賀 誠司 (東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 教授、 JATI 副理事長、JATI-SATI)
	経歴	1962年生まれ。東海大学大学院修士課程体育学研究科修了(体育学修士)。ソニー企業株式会社アスレティックトレーニング研究所、東海大学スポーツ医科学研究所准教授等を経て、2008年より同教授、2018年より東海大学健康学部教授。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、大学の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。また、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アドバイスを行っている。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)、「トレーニング指導者テキスト(実践編、実技編)」(共著・大修館書店)等多数。ボディビル選手として91年、93年にアジア選手権準優勝の成績を収めている。JATI認定特別上級トレーニング指導者、JATI副理事長、資格認定委員会委員長。

※お車でお越しの場合、下記構内図の学内指定駐車場のご利用をお願い致します。
 ※大学正門からはお車で入構されないようご協力をお願い致します。



朝日大学構内図 参考 : http://www.asahi-u.ac.jp/inf/f_shisetsu.html