

ウェイトリフティング実技 & サプリメント・エクササイズ

4つ全て受講!

1部:ウェイトリフティング実技

クイックリフトの指導技術を、実技を通して習得していきます。関口脩先生〔日本体育大学・教授〕を講師に向かえ、JATI 関東支部スタッフがサポートします!

会員: 5,000円

一般: 10,000円

学生: 6,000円



関口脩

日本体育大学・教授。JATI 参与。オリンピックや世界大会でウェイトリフティングのコーチを務める。また、研究者としてバイオメカニクスやスポーツ生理学を専門とし、後進の育成にも力を注ぐ。

2部:サプリメント・エクササイズ

4名の多彩な講師陣がクイックリフトに関する補助的内容のショートセミナーをご紹介します。全て受講できるので、現場で活用できる実技のヒントを存分にお持ち帰りください!

会員: 3,000円

一般: 6,000円

学生: 3,600円

- 『しゃがみこみとパワーポジション』 担当: 伊藤良彦
(国立スポーツ科学センター 常勤トレーニング指導員)
- 『効率的な団体指導の取り組み』 担当: 田村尚之
(国立スポーツ科学センター 主任専門職員)
- 『器具を用いないクイックリフトの強化法』 担当: 永友憲治
(日本競輪学校 教務チーム体育主任)
- 『セカンドプルの改善アプローチ』 担当: 村上拓也
(成城学園高等学校ラグビー部 SC コーチ)



会員の方のみ、両方参加は 6,500円!

もちろん、片方だけの参加も歓迎!

日程: 2010年9月5日(日)

時間: 1部 13:00~15:00、2部 15:30~17:00

会場: 味の素スタジアム(体育館・トレーニング室)

定員: 各50名

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会・関東支部

お申込み: <http://www.jati.jp/>

お問合せ: info@jati.jp

ワークショップ終了後、17:10~18:00で名刺交換会を開催いたします。

参加者同士の交流や講師への質問など、有意義な時間をお過ごしください。

参加費は無料ですので、ご都合のよろしい方はぜひご参加ください!

会場アクセス

- 京王線「飛田給」駅下車 徒歩 5分
- 西武多摩川線「多磨」駅下車 徒歩 20分



※当日は運動できる服装と室内用シューズを忘れずにご用意ください。