



## JATI 東海支部ワークショップ

□ 日 時 : 2010年10月16日(土) 13:00~16:15(12:30受付開始)

□ 会 場 : 岐阜市文化センター 展示室(3F)  
〒500-8842  
岐阜市金町5丁目7-2

- ※ JR 岐阜駅より徒歩 7 分
- ※ 名鉄岐阜駅より徒歩 7 分
- ※ **駐車場については、会場周辺に民間駐車場等  
ありますが有料になります。**



□ 定 員 : 40名

□ 参加費(各税込み)

JATI会員: 4,200円  
学生: 5,250円、  
一般: 8,400円

✓NSCA 認定資格お持ちの方へ  
NSCA 継続単位(CEU)が付与予定  
希望者は必ずNSCA会員証をご持参ください

□ プログラム

12:30~13:00	参加者受付
13:00~14:00	講義(座学) <b>テーマ「球技スポーツに必要なパフォーマンストレーニングの理論」</b> 講師: 窪田 邦彦 氏(JATI 九州・沖縄支部支部長、ベストコンディションKJ社代表)
14:00~14:15	参加者交流会(名刺交換等)
14:15~16:15	講義(実技) <b>テーマ「球技スポーツに必要なパフォーマンストレーニングの実際」</b> 講師: 窪田 邦彦 氏(JATI 九州・沖縄支部支部長、ベストコンディションKJ社代表)

※当日は実技内容もありますので、運動できる服装とシューズを忘れずにご用意ください。

□ お申込み・問い合わせ

JATI オフィシャルサイト ( <http://www.jati.jp/> )

JATI 事務局 TEL03-3868-0213 E-Mail [info@jati.jp](mailto:info@jati.jp)



～講義テーマ・講師紹介～



講師:窪田 邦彦 氏

(JATI 九州・沖縄支部支部長、合同会社ベストコンディションKJ社代表、ライジング福岡コンディショニングコーチ)

<保有資格> JATI-AATI

<略 歴>

筑波大学大学院体育研究科修了。

NKK 男子バスケットボール部でアシスタント S&C コーチ、第一勧業銀行女子バスケットボール部のアシスタントコーチを経て佐田整形外科病院スポーツ医学研究所勤務。

2001年にフリーとして独立後、2004年にアスリート専用ジムベストコンディションジムを設立。

2007年ベストコンディション KJ 社設立。

ベストコンディションジムや高校生チームにおいて、多くのアスリートのトレーニングを指導している。

講義①(座学)

【球技スポーツに必要なパフォーマンストレーニングの理論】

アスリートのパフォーマンスアップのために我々が入力しているトレーニングシステムを紹介致します。そして、バスケットボールのような対人型球技スポーツでは、どのようにプログラミングしていったら良いかを、実際例を交えて、紹介致します。

講義②(実技)

【球技スポーツに必要なパフォーマンストレーニングの実際】

普段のトレーニングで行なっているベーシックなエクササイズから、スプリント、アジリティー、ボディコントロール等のパフォーマンストレーニングを指導のポイントを交えながら、紹介していきます。