



日本トレーニング指導者協会 第23回東北支部ワークショップ

- 日 時： 2016年1月24日(日) 12時50分～17時00分(受付開始12時20分)
- 会 場： 仙台リゾート&スポーツ専門学校 本館 (宮城県仙台市宮城野区榴ヶ岡5丁目13)
JR 仙台駅東口より徒歩10分/JR 仙石線 榴ヶ岡駅より徒歩3分
- 参加費： JATI会員3,000円 学生4,000円 一般5,000円(各税込)
- 継続単位： 3単位

- 講師及び演題(講演内容は裏面)
12:50～13:20 協賛企業プレゼンテーション

- [1] 13:30～16:30 講義(実技あり)
講義『階級制競技のコンディショニング』
実技『打撃力向上のためのフィジカルトレーニング』
講師：土居 進



経歴：1971年生まれ。慶應義塾大学総合政策学部卒業後、一般企業に入社。営業職等5年勤務後、退職し、順天堂大学大学院へ進学。修了後株式会社スカイライブを設立。一般の方の健康増進からアスリートのパフォーマンス向上のためにトレーニングを指導している。東京国際大学および戸田中央看護専門学校非常勤講師。著書「土居式 ボディデザインサーキット」雑誌連載「GONG KAKUTOUGI 『土居式 モテボディの作り方』」がある。

☆格闘技選手の指導歴

- ・魔沙斗(K-1WORLD MAX2009王者)
- ・内山高志(ボクシングWBA世界スーパーフェザー級チャンピオン)
- ・八重樫東(ボクシング元WBC世界フライ級チャンピオン)
- ・松本亮(ボクシング 前OPBF東洋太平洋スーパーフライ級チャンピオン)
- ・悠太(元DEEPウェルター級チャンピオン)
- ・朱里(Krush女子52kg級チャンピオン)
- ・鈴木真治(キックボクシングJ-Net63kg級チャンピオン)
- ・左右田泰臣(キックボクシング 元RISE63kg級チャンピオン)
- ・大住有加(女子柔道 2014年全日本選抜体重別63kg級優勝)
- ・五味奈津実(女子柔道 2013講道館杯52kg級3位)
- ・武州山(大相撲 元幕内力士)

会場：本館

- [2] 16:30～17:00
交流会および名刺交換会

お申込み・問い合わせ

日本トレーニング指導者協会
<http://www.jati.jp/> info@jati.jp
 TEL 03-6277-7712

※詳しい講演内容は次頁をご確認ください



講演内容

講義『階級制競技のコンディショニング』

階級制の競技において、ベストパフォーマンスを発揮するためには体重だけの調整ではベストパフォーマンスを発揮できません。特に格闘技では、筋肉量や体脂肪量といった身体組成のコントロールを行いつつ、パワーやストレングスを極めて高いレベルに維持するコンディショニングが必要となります。

タイトルマッチなど大きな試合に向けて行う体重調整はグラム単位になるため、綿密な計画に基づいて行わなければなりません。今回はその方法をご紹介します。今回はその方法をご紹介します。

実技『打撃力向上のためのフィジカルトレーニング』

格闘技、特にフルコンタクト系格闘技では、打撃力を向上させることがトレーニングの目的となることが多いと思われませんが、打撃力の向上には筋力を単純に強化することはもちろん、運動連鎖を含めた動作効率を高めることも重要となります。打撃力の向上に向けたフィジカルトレーニングを、実技形式で行っていきます。