



日本トレーニング指導者協会 東北支部第33回ワークショップ

- 日 時: 2019年5月19日(日) 13時00分～17時30分
- 会 場: 株式会社 明治北日本支社 アゼリアビル15階
- 参加費: JATI会員 4,000円 学生 4,500円 一般 5,000円
(各税込、事前のお振込または口座振替となります)
- 継続単位: JATI 3.5単位、NSCA 0.3(A)



□ 講師及び演題

- 12:30～ 受付
- 13:00～13:30 講義『夏の強化シーズンに備えるための食事の考え方(仮)』
- 13:40～14:40 講義『トレーニング指導者に必要な実践研究の必要性とその方法』
- 14:50～16:50 講義『アスリートに求められる、リカバリー戦略の考え方』
- 17:00～17:30 参加者交流・名刺交換会

講演内容

[1]『夏の強化シーズンに備えるための食事の考え方(仮)』(座学)

多くのアスリートが強化の中心としている夏季シーズンを前に、基礎となる身体作りのための食事のあり方と効果的なリカバリーを可能にするための工夫やポイントについて、トップアスリートの事例を交えてご紹介します。

講 師: 株式会社 明治 管理栄養士

[2]『トレーニング指導者に必要な実践研究の必要性とその方法』(座学)

スポーツ現場で行われる最新のトレーニングや伝統的な手法の数々は、それを実践するトレーニング指導者の経験の深さによって効果に差を生んでいることは疑う余地はありません。しかし、その経験値を多くの人と共有し、次世代へつなげていくための財産にすることは、同時に必要です。

今回は、トレーニング指導者の皆さんが、日頃取り組んでおられる現場活動を俯瞰し、経験を形ある知識に変えていくための考え方と工夫についてご紹介します。



[3]『アスリートに求められる、リカバリー戦略の考え方』(座学)

トップアスリートに限らず、多くのスポーツ選手が必要に感じている「回復:リカバリー」について、その言葉の意味と、戦略的なゴール設定をご提案します。現在、世界のトップ選手が取り組んでいる手法もご紹介し、「回復を、戦略的に考える」きっかけとなれば幸いです。

講 師: 笠原政志 氏(国際武道大学体育学部・大学院 准教授)

JATI-AATI、JSPO-AT、学術博士(体育学)
Australian Institute of Sport(AIS)元客員研究員

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