

再考、プライオメトリクス - 機能向上トレーニングからスプリントへの応用 -

リバウンドジャンプやボックスジャンプ、バウンディングなど筋腱複合体の機能を向上させるトレーニングであるプライオメトリクスは、陸上競技に限らず、球技系種目や一般的な体力トレーニングにおいても積極的に実施されています。

しかし、接地時の足部の姿勢やボックス高の設定など、詳細を示したガイドラインは明確に示されていないように感じています。本ワークショップでは、プライオメトリクストレーニングの実践を中心に指導および評価する上での事項について、理論と実技を通じて紹介します。

■日 時

2020年2月9日(日) 12時30分～15時30分

■会 場

東海学園大学 三好キャンパス <https://www.tokaigakuen-u.ac.jp/>

〒470-0207 愛知県みよし市福谷町西ノ洞 21-233

公共交通機関：「三好ヶ丘」駅下車 徒歩約10分

自家用車：東名高速道路「東名三好IC」より約2.5km (学生駐車場をご利用ください)

■プログラム ※開催時間が変更となりました(1月27日)

12:00～12:30	受付
12:30～15:30 (180分)	【講義・実技】「再考、プライオメトリクス - 機能向上トレーニングからスプリントへの応用 -」 【講師】黒須 雅弘 (東海学園大学スポーツ健康科学部 准教授、 JATI東海支部委員、 JATI-AATI)

合計3時間 (JATI 継続単位 3.0 単位)

■参加対象者 トレーニング指導者、運動指導者

■定員 30名

■受講料	JATI 会員	3,500 円+税 (3,850 円)
	学 生	4,500 円+税 (4,950 円)
	一 般	5,500 円+税 (6,050 円)

■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	黒須 雅弘 (東海学園大学スポーツ健康科学部 准教授、JATI 東海支部 委員、JATI-AATI)
	経歴	1973年生まれ。日本体育大学体育学部体育学科卒業、筑波大学大学院 修士課程体育研究科修了。アリゾナ州立大学 (ASU) 進学後、2000 年よりカリフォルニア州マウントサンアントニオカレッジ (Mt. SAC) にて、3シーズン陸上競技部アシスタントコーチとして指導。 この間、3度のチーム総合優勝を達成。2002年～2003年、オーストラ リア国立スポーツ研究所(Australian Institute of Sport/ AIS)にてイ ンターンシップコーチ。日本体育大学スポーツ医学研究室、同陸上競 技部短距離コーチ、流通経済大学スポーツ健康学部非常勤講師、同ラ グビー部スプリントコーチ等を務める。2007年より東海学園大学助 教、講師を経て2019年に准教授。運動方法 (陸上競技)、コーチ学を 専門とした研究を行うほか、東海学園大学陸上競技部監督として指導 に携わる。著書 (共著) に『トレーニング指導者テキスト 実技編』 (大修館書店)、『ラグビーの力 Power of Rugby ～モラルエージェ ンシーからスキル・トレーニングまで～』(叢文社)。JATI認定上級 トレーニング指導者、JATI東海支部委員。