



『ベーシックトレーニング』実践から指導法までまとめて学んでみませんか？

指導者のための実技講習

カテゴリ別に3つのコースからお選びいただけます！（参加は1つのカテゴリのみとなります。）

●初級者向けグループ『指導力を高めるためのファーストステップ！』

これからトレーニング指導者として活動していく方に、何故スクワットや体幹トレーニングをするのか？日常動作に関係するトレーニングとは？トレーニングによるケガのリスクを減らす動作の習得と指導法などについて、わかりやすく実技を通して講義していきます。【担当：小林】

●上級者向けグループ『1歩先を行くトレーニング指導を目指して！』

「クイックリフトにつなげるベーシックエクササイズメソッド」
クイックリフトをトレーニング指導に導入するために、必要なベーシックエクササイズのテクニックや強度設定のポイントなどを実践で学んでいきます。【担当：永友】
「プライオメトリクスの実践」
スピードや方向転換など、競技パフォーマンスに必要な要素について、プライオメトリクスを導入して効果的に高める方法を講義していきます。【担当：小川】
※ 上級者向けグループは、各1時間2つの講義を受講します。



●マシンの特性を活かしたトレーニンググループ『ひと味違ったマシン指導虎の巻』

マシンの特性を活かし、上肢の筋力の弱い女性にありがちなチェストプレスやフライの修正方法、スクワット以外での下肢のトレーニング方法、高齢者対象の安全なトレーニングの方法などを講義していきます。【担当：太田】

指導スキル習得の机上講習

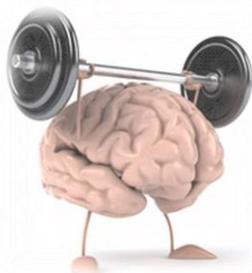
4名の講師がそれぞれのテーマに沿った講習を展開します！

●講師陣によるリレー形式の講習（各20分×4講義）

「下肢のトレーニングをもう一度考える！」をテーマに、一般人、アスリートを問わず必要になってくる下肢のトレーニングについて、講師それぞれの現場で使っているエクササイズのワンポイント講座を講義していきます。

●実技指導に関するシンポジウム

「トレーニング指導現場での疑問を解決しよう！」をテーマに、事例を上げて意見交換会を行います。



講師紹介



<太田 賢>
JATI 関東支部・委員
JATI 雇用促進委員会・委員



<小川 将司>
国立スポーツ科学センター
トレーニング体育館・トレーニング指導員



<小林 辰也>
(公財) 神奈川県予防医学協会
健康教育プログラムの企画・運営・指導、多数の講習会を担当



<永友 憲治>
日本体育大学
スポーツトレーニングセンター・ヘッドストレングスコーチ

日本トレーニング指導者協会 関東支部

お申込み・お問合せ： 【WEB】 <http://www.jati.jp/>
【当日専用メール】 jati.kanto+ws@gmail.com

【日時】 2015年11月7日（土）9:30～15:50

【会場】 日本工学院八王子専門学校
(体育館1Fメディカルフィットネスセンター)

【参加費】 会員 7,500円 一般 9,000円 学生 8,000円

【定員】 30名

【資格継続単位】 JATI 単位 5.0 NSCA 単位 0.45

《タイムスケジュール》

09:00～ 受付
09:30～ 挨拶、トレーナーズ・パーク（交流会）
10:00～ 実技講習
12:00～ 昼休憩
12:45～ 机上講習
15:50 終了

協力：日本工学院八王子専門学校