



日本トレーニング指導者協会 中国・四国支部 第23回 ワークショップ

10:00 ~ 15:00 (講義・実技)

「ウェイトトレーニングにおけるベーシックエクササイズの再確認と パフォーマンスへつなげるポイント」

田中 淳 氏

(環太平洋大学体育学部准教授, 日本トレーニング指導者協会中国・四国支部委員)



1972年岡山県生まれ。中央大学法学部卒業後、上越教育大学にて学位(教育学修士)を取得。
1999~2007年全日本ウィンタースポーツ専門学校にてアルペンスキー・スノーボード選手の
トレーニング指導(トリノ五輪藤森由香、関塚真美をはじめ多数のプロスノーボーダーを指導)。
2008~2015年新潟経営大学にて大学生および高校生アスリートのトレーニング指導(サッカー部および男女
バスケットボール部、サッカー日本代表GK東口順昭、BJリーグ信州ブレイブウォリアーズ鈴木大などを指導)。
2008~2015年アルビレックス新潟U-18 フィジカルコーチ。2016年4月より現職。日本スキー学会理事。

【概要】

近年新しいトレーニングメソッドが多く取り上げられていますが、基本的な「ウェイトトレーニング」の実践がおろそかになっていませんか? 「ウェイトトレーニング」が今もなお多くの指導者に支持されているのは、エビデンスも多く、その効果が認められているからです。

ベーシックエクササイズは正しく実施することで、筋力の向上だけでなく、基礎的な動作も身につける事ができるため、様々な対象(子どもから高齢者まで)へも大変有効なトレーニングとなります。

前半ではベーシックエクササイズの要領と指導におけるポイントを確認し、後半は対象や目的に合わせたバリエーションやパフォーマンス向上へつなげるポイントについて紹介します。

交流会(15:00 ~ 16:00)

日時 2016年9月25日(日)

10:00~16:00 (受付9:30)

会場 IPU環太平洋大学 第1キャンパス
アスリートホール「TOP GUN」

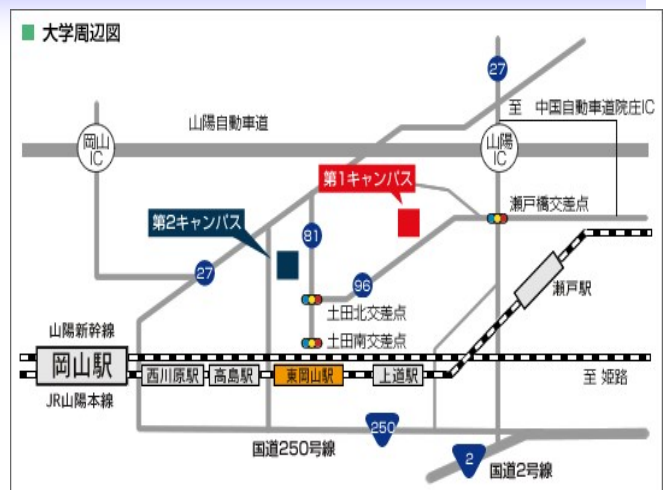
〒709-0863 岡山県岡山市東区瀬戸町観音寺721番地
TEL 0120-8492150
086-958-0200

参加費 セミナー:(会員) 4,000 円
:(学生) 5,000 円
:(一般) 6,000 円

定員 30名(定員に達し次第、締め切ります。)

申込み <http://www.jati.jp>

また、同サイトにおいて入会手続きも受付中。



<http://www.ipu-japan.ac.jp/> 参照

**トレーニングウェアと屋内用シューズ、
そして周辺に飲食店がございませんので昼食を持参下さい。**

お問合せ先

JATI中国・四国支部 支部長:伊礼 健太郎 info_csk@jati.jp