



日本トレーニング指導者協会九州・沖縄支部第25回ワークショップ
(共催：一般財団法人熊本県スポーツ振興事業団 後援：熊本県体育協会)

【日時】平成27年12月6日(日) 9:30~14:00(9:00~受付)

【会場】うまかな・よかなスタジアム 地下トレーニング室

(熊本県熊本市東区平山町2776番地 TEL:096-380-0783)

【定員】40名

【参加費】JATI会員4,000円 一般6,000円 学生5,000円 (税込)

【演題・内容・講師】

演題：『バレーボールのスキルアップのためのトレーニング』

① 9:30~11:00(講義)

② 12:00~14:00(実技)

講師：大楠法晴(O-K'S TRAINING STUDIO 代表、全日本男子バレーボールシニアフィジカルコーチ)

内容：

バレーボールの特性である「強いスパイクを打つ」「素早いレシーブ対応」「高く跳ぶ」ための理論講義と実技を行う。講義はスパイクのスピードや力、レシーブ時にかかる力、平均的なジャンプ力などを例に挙げ、それらを向上させるためのトレーニングプログラムを具体的に紹介し、実技は世界の実力国が行っているウォーミングアップやパワークリーン実技、ファンクショナルな体幹トレーニングを実践する。また講義の中で、バレーボールの競技特性上の障害とその対応と予防についても紹介する。

【継続教育単位】JATI 3.5単位 NSCA 0.35CEU(申請予定)

健康運動指導士・実践指導者 継続単位 申請予定

【お申込み】日本トレーニング指導者協会(JATI)ホームページよりお申し込みください。

【会場アクセス】

※ワークショップ当日は、他イベント開催のためパークドーム駐車場をご利用ください。

