



# 日本トレーニング指導者協会 中国・四国支部 第26回 ワークショップ

10:00 ~ 15:00 (講義・実技)

## 「クイックリフトのポイントと効果的な指導について」

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】

爆発的パワー向上のためのトレーニングとして実施されているクイックリフト(クリーンやスナッチ)ですが、重量を挙げることばかりを意識していませんか？トレーニングにクイックリフトを導入する目的を再確認するとともに、効果的な指導のポイントについて紹介します

### 交流会(15:00 ~ 16:00)

日時 2017年11月12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

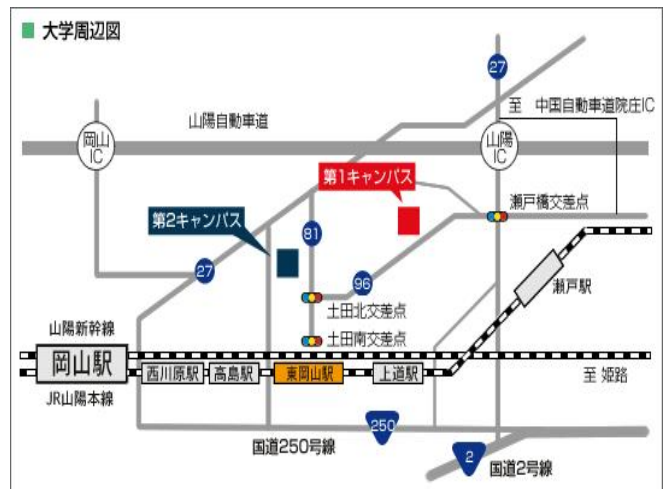
:(一般) 6,500 円

:(学生) 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