



日本トレーニング指導者協会  
九州・沖縄支部第26回ワークショップ

【日時】平成28年3月13日(日) 12:45~18:00 (12:15~受付)

【会場】久留米大学御井キャンパス トレーニングルーム (みいアリーナ 1F)  
(福岡県久留米市御井町 1635 TEL: 0942-43-4411)

【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)

【単位】JATI 4.5単位 NSCA 申請予定

【演題・内容・講師】

12:15~12:45 (受付)

12:45~13:45 「勝つためのカラダづくり ~プロテインを味方につけた食事戦略~」

14:00~15:30 「ウエイトトレーニング・ベーシックエクササイズの実践」(講義・実技)

15:45~17:45 「ウエイトトレーニング・ベーシックエクササイズの実践」(講義・実技)

17:45~18:00 (質疑応答・名刺交換会)

「勝つためのカラダづくり ~プロテインを味方につけた食事戦略~」

講師：松本典子氏(株式会社 明治、管理栄養士、食育アドバイザー)

適切な栄養摂取と食習慣は、アスリートがコンディションを維持し、競技力を向上していく上で十分に考慮すべきことである。アスリートが普段口に入れている食材に含まれる栄養素の内、特にたんぱく質は筋肉の乾燥重量80%を占めており、たんぱく質が不足してはスポーツどころではなくなってしまう。また、アスリートの筋たんぱく合成を亢進するためのたんぱく質摂取に関しては、摂取タイミングが重要であると考えられている。そこで(株)明治では、これまで多くのスポーツ選手の栄養サポートを実践するにあたり、体重1kgあたり2gの確保を目指して支援を行い、実績を伴ってきた。本講習会では、たんぱく質必要量を確保するための食事戦略①『栄養フルコース型』の食事②練習前後の補食③プロテイン活用法に関して情報提供を行う。

「ウエイトトレーニング・ベーシックエクササイズの実践」

講師：有賀誠司氏(東海大学スポーツ医科学研究所教授、JATI 理事、JATI-SATI)

ウエイトトレーニングの基本的なエクササイズをJATIのテキストをもとに、講義・実技の両方から解説いたします。エクササイズを実践できるだけでなく、指導するためのポイント、その際の修正方法・指導方法も含めた幅広い内容となっています。トレーニング初心者にはよりシンプルでわかりやすい指導を、熟練者へはより効果を出すためにポイントを押さえた指導が必要ではないでしょうか。基礎基本に立ち返ることで新たな視点・気づきが見つかるはずです。

【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】

※ 車：久留米ICより5分

電車：久留米大学前駅(西鉄電車)から徒歩10分

