

福井

# 日本トレーニング指導者協会

## 北信越支部

## 第26回ワークショップ



<https://www.smiling-sc.org/>

**場所** 総合型地域スポーツクラブ スマイル輪ING (スマイリング)  
福井県坂井市三国町池見20-1-1 TEL:050-5579-2473

**日時** 令和元年 5月12日 (日) 11:00~16:00

**参加費** 会員2000円 非会員3000円 学生2500円

### 《講義内容》

#### 11:00~12:30 トレーニング動作補助テクニック (実技)



講師 津田 達也 JATI-SATI

日本トレーニング指導者協会 北信越支部長  
有限会社 アクティブスポーツシステム福井 代表取締役  
福井市市内にてパーソナルトレーニングジムを運営

トレーニング動作の補助といえば、安全に動作する為の補助、トレーニング効果を高める為の補助(ラスト補助)、トレーニングフォームを習得させる為の補助と多様です。私が実践している補助をご紹介します。

#### 12:30~13:50 ランチ交流会

情報交換などわいわいお話ししましょう!  
※昼食は各自準備ください。

実技中心ですので  
ウェア・屋内シューズ  
を持参ください。



#### 14:00~16:00 実践スクワットを極める (実技)



講師 井上 裕介 JATI-ATI

スマイル輪INGスポーツクラブのクラブマネージャーとして事務局の運営  
トレーニング指導の専門家としてプロスポーツ選手や日本代表級選  
手をはじめ様々な競技のアスリートのサポートを行うと共に一般の方  
への健康促進を目的としたトレーニング指導も行っております。

ウェイトトレーニングを行う上で必ずと言っていいほど取組まれる種目のスクワット。  
適切に行えば様々な恩恵をもたらしますが、不適切なフォームで行えば故障等のリスクが高まります。  
今回のセミナーではスクワットのクオリティを高める為に必要なアプローチを実技を中心に行い、スクワットが競技  
パフォーマンスに繋がる過程、健康増進に繋がる過程、故障予防に繋がる過程を実践します。



【お申込み先】

日本トレーニング指導者協会

<https://jati.jp/>