

# 動作改善からパワーアップまで！

## コレクティブエクササイズとストレングストレーニング ～パフォーマンスに繋がる組み合わせ～

◆2016年2月21日(日)10:00～15:00開催決定!!先着60名様

◆場所:立命館大学大阪いばらきキャンパス

A棟4階AN421演習室(講義)、D棟OICアリーナ1階トレーニングルーム(実技)

講義 & 実技

### パフォーマンスに繋がる組み合わせ徹底解説!

伊藤 良彦

(国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部 ハイパフォーマンスジム 専任  
トレーニング指導員、JATI関東支部副支部長)

1971年生まれ。94年獨協大学卒業。97年米国オハイオ州立トリド大学教育学部体育学科卒業。99年同大学大学院教育学部体育学修士課程修了。2003年同大学大学院ヘルス&ヒューマンサービス学部運動科学修士課程修了。

トリド大学アシスタントS&Cコーチ、鹿島建設アメリカンフットボール部S&Cコーチ、NEC男子バレーボール部コンディショニングトレーナー、NTTコミュニケーションズラグビー部フィットネスコーチとして、幅広いトレーニング指導に従事。新潟経営大学競技スポーツマネジメント学科准教授(05～07年)、同大学男女バスケットボール部・男子サッカー部S&Cコーチ(05～07年)、国立スポーツ科学センター非常勤トレーニング指導員(07～09年)、同センター常勤トレーニング指導員(09～13年)を経て、2013年より現職。



9:30～10:00 受付

10:00～11:00 コレクティブエクササイズとストレングストレーニング(講義)

12:00～13:00 コレクティブエクササイズからストレングストレーニングへの展開①(実技)

13:10～14:40 コレクティブエクササイズからストレングストレーニングへの展開②(実技)

14:40～14:55 質疑応答・閉会

◆会員:6,000円、非会員10,000円、学生(非会員)7,000円

◆お申込方法: JATIオフィシャルサイトにて申し込み、入金。  
<http://www.jati.jp/>

◆アクセス:

〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町 2-150

キャンパスマップ:

[http://www.ritsumei.jp/campusmap/index\\_j.html#OIC](http://www.ritsumei.jp/campusmap/index_j.html#OIC)

アクセスマップ:

[http://www.ritsumei.jp/accessmap/accessmap\\_oic\\_j.html](http://www.ritsumei.jp/accessmap/accessmap_oic_j.html)

電車:JR 茨木駅東口徒歩5分、阪急南茨木駅から徒歩約10分  
大阪モノレール宇野辺駅から徒歩約7分



\* 内履き(トレーニングシューズ)と運動できる服装をご準備下さい  
\* 当日は公共の交通機関をご利用下さい

◆お問合せ先: [info@jati.jp](mailto:info@jati.jp)