

富山

日本トレーニング指導者協会

北信越支部

第36回ワークショップ



日時 令和7年 3月30日（日） 10：00～14：30

場所 【リアル会場】
富山県総合体育センター第2トレーニング室
〒939-8252 富山県富山市秋ヶ島183

参加費 会員3,300円 非会員4,400円 学生3,300円

《講義内容》

『個々に応じた基礎的トレーニングの指導について』

10：00～12：00 解説&実技



講師 小川恭二 JATI特別上級トレーニング指導者

トレーナーの特徴を把握した上で、トレーニング種目の選択及び、トレーニング動作における注意点の見極めと指導の仕方について解説します。
またベーシックエクササイズを正しく行わせる事が困難な場合、プレエクササイズやストレッチなどを併用しながら指導していくことも一例として紹介します。
実技では受講者同士、互いのトレーニング動作を観察し合い、改善した方がいいところ、怪我に繋がるリスクはないか等を確認しながら指導方法を考える機会にさせていただきたいと考えています。

13：30～14：30 分科会 ケアコンディショニング



講師 山地延佳 JATI北信越支部委員
講師 大崎正則 JATI北信越支部委員

普段、現場で行っているケアボール・テニスボール・ギムニックボール等を使つてのコンディショニングなどを紹介します。

【受付9：45～】

★駐車場 有り



【お申込み先】

日本トレーニング指導者協会

<https://jati.jp/>

実技中心ですので
ウェア・屋内シューズ
を持参ください。