



# 日本トレーニング指導者協会 (JATI)

～ 九州沖縄支部 第36回ワークショップ ～

## トップアスリートも実践するベーシックトレーニング ～レベルの高い基礎を獲得するには(講義&実技)～

最近では、トレーニング科学の進歩とともに様々なトレーニング方法が構築されています。そんな中でも、忘れてはいけない基本に絞ってワークショップを開催していきます。アスリートの土台となる基礎体力の強化は、いかにして行われているのか。一見地味なベーシックエクササイズを何故行なっていくのか、アスリートへの接し方も踏まえて実施していきます。午前中の講義と午後の実技という流れで実際に皆さんと実施していきます。

**開催日** 6月23日(日曜日)

**時間** 10:00～15:30 午前講義  
午後実技(昼休憩)

**場所** 福岡大学第二記念会堂  
(1階トレーニング室、1221教室)

**定員** 40名 (先着順となります)

**単位** JATI単位 4.0 / NSCA単位 0.4

**申込** JATIオフィシャルサイトから  
([https://jati.jp/seminar/detail.php?info\\_id=837](https://jati.jp/seminar/detail.php?info_id=837))

**料金** JATI会員 5,000円 / 一般 7,000円 / 学生 3,000円 (全て税込価格となります)



<講師>

守田 誠氏 (もりた まこと)

守田誠 旭化成株式会社旭陽会柔道部  
筑波大学大学院修士課程体育研究科健康教育学専攻修了。  
大学院時代から社会人バレーボールチームへのトレーニング指導を皮切りにラグビーフットボール日本代表フィットネスコーチなどを経て、国立スポーツ科学センター (JISS) においてアテネオリンピックからリオデジャネイロオリンピックまで柔道、パドミントン、競泳、バレーボールなど様々な競技種目の代表、強化選手の指導に携わる。リオ五輪柔道競技73kg級金メダリスト大野将平選手を始めこれまで指導した選手がオリンピックで獲得したメダルは10個以上に及ぶ。 JATI-AATI、CSCS

**必要な物** 運動ができるウェア、室内シューズ、

### 福岡大学 第二記念会堂

(〒814-0180 福岡県福岡市城南区七隈 福岡大学)

福大前駅 (地下鉄七隈線) より徒歩約3分

※第二記念会堂内トレーニング室は陸上競技場前の施設になります。

福岡大学アクセスマップ

→<https://www.fukuoka-u.ac.jp/pdf/aboutus/facilities/>

