

福井

日本トレーニング指導者協会

北信越支部

第37回ワークショップ



場所 トレーニングジム BODY-SENSE (ボディセンス)
〒910-0021 福井県福井市乾徳6-6-10

日時 令和7年 3月30日(日) 10:00~14:30

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』 **リモート講義**

10:00~12:00 解説&実技

※通信障害が発生した場合は津田委員が講師役を務めますので予めご了承下さい。



講師 小川恭二 JATI特別上級トレーニング指導者

トレーニ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 個々に応じた基礎的トレーニングの指導について(復習・質疑)



講師 津田達也 JATI北信越支部委員

『個々に応じた基礎的トレーニングの指導について』
午前のワークショップの復習や参加者のリクエストにお応え致します。

実技中心ですので
ウェア・屋内シューズ
を持参ください。

【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/>