



## 日本トレーニング指導者協会九州・沖縄支部第39回ワークショップ

(共催：一般財団法人熊本県スポーツ振興事業団)

【日時】令和4年3月20日(日) 10:00~15:00 (9:30~受付)

【会場】えがお健康スタジアム 地下トレーニング室

(熊本県熊本市東区平山町2776番地 TEL:096-380-0783)

【定員】30名

【参加費】JATI会員4,000円 一般6,000円 学生5,000円 (税込)

### 【演題・内容・講師】

演題：

『ストレングストレーニングの不易流行 ~国際競技大会での活動を通して学んだこと~』

① 10:00~11:30 (講義)

② 12:30~15:00 (実技)

講師：伊藤 良彦 (株式会社R&S COMPANY 代表取締役)

内容：

オリンピックという大舞台での試合を直前に控えた世界各国のトップアスリートが試合前のコンディショニングで取り組んでいたストレングストレーニングの内容は大変興味深いものでした。今回はそれらを通して私自身が改めて学んだこと、気づかされたことについて、座学、実技の両側面から一緒に学んでいきたいと思っております。

【継続教育単位】JATI 4.0単位 NSCA 0.4CEU

【お申込み】日本トレーニング指導者協会(JATI)ホームページよりお申し込みください。

### 【会場アクセス】

