



# JATI北海道支部第43回ワークショップ

2020年3月8日(日)13:00~17:15(受付開始12:30~)

■ 参加費: JATI会員: 4,000円 一般: 6,000円 学生(会員外): 4,000円 (定員40名)

★JATI継続単位4.0 ★NSCA-CEU0.4(申請中)

単位の付与を希望される方は「会員証」、「資格証」を必ずご持参下さい。

今回は「情熱体力」でお馴染み、大久保進哉さんによる豪華2本立て、計4時間の熱いワークショップです。定員40名となっておりますので、お早めにお申込み下さい！



## 大久保進哉/フィットネスプロダクト代表

1972年横浜市生まれ。JATI-AATI。健康運動指導士、健康運動実践指導者養成講師。10年間のフィットネスクラブでの勤務を経て、(有)ティーコンディションに所属し、10社以上のフィットネスクラブや団体のパーソナルトレーナー養成に携わる。現在もフィットネスクラブや訪問パーソナルトレーニングで月間60~80セッションを行いつつ、企業、各種協会、団体、民間フィットネスクラブでの研修や講演、アドバイザー業務を多数行う。競技指導は、陸上競技、モータースポーツ、バスケットボール、バドミントン、空手などの経験あり。現在は、極真空手女子軽量級世界王者のストレングスコーチも行う。モットーは「やって見せ、言って聞かせて、させてみて、誉めてやらねば人は動かじ」山本五十六

### seminar 1

90分

## 「パーソナルトレーナーの 仕事の広げ方を考える」

1995年。私がパーソナルトレーナーとして活動を開始した時。お客様から頂くセッション料は、今では驚きの1500円/1時間でした。対象ニーズは、「ボディメイク」...ではなく、まだまだ需要の少なかった「中高齢者の筋トレ」を普及する事でした。あれから25年...。私自身も、働き方を変化させてきました。今では、パーソナルトレーニングGYMのアドバイザーとしての仕事も増えてきました。振り返れば、進化論で有名なダーウィンも「適者生存=生物は、環境に最も適したものが生き残り、適していないものは滅びる」を唱えています。この講座では、私自身の変化と共に、少しずつ仕事を広げてきた方法や行動を、ご紹介させていただきます。

### seminar 2

150分

## 「レッグランジの可能性と活用法」

私がレッグランジの探求を始めたのは、約20年前です。きっかけは①バーベルスクワットを行うラックが現場に足りなかった②その後訪れる超高齢化社会への対策として③競技などの移動動作への一環として、です。その後、探求していく過程で「見えないモノが見えてくる」ようになってきたのです。お蔭で「レッグランジでのセミナー依頼」を頂く事も増えたり、各種のウォームアップとの「相乗効果」や、ロコモティブシンドロームなどの「問題解決への対応」などの、可能性が広がりました。この講座(実技)では「レッグランジ」の現場での可能性や活用法を、分かりやすくご紹介させていただきます。新たな発見や知見なども見つかるかも知れませんよ！治療関係者や女性の運動指導者も、ぜひご参加ください。

■ 会場: 学校法人三幸学園 札幌スポーツ&メディカル専門学校

札幌市中央区南1条西8丁目11-1

※当館には駐車場がございません。公共交通機関でお越しになるか、近隣の有料駐車場をご利用下さい。

※実技セミナーもございますので、運動着、上靴をご用意下さい。

■ アクセス: 地下鉄大通駅1番出口より徒歩5分

■ 参加お申し込み: JATIホームページよりお申込み下さい。

申込み〆切: 3月4日(水)17:00まで ※ただし、定員に達し次第〆切とさせていただきます。

■ お問い合わせ: info@jati.jp