JATI

JATI 北海道支部 第53回 WS

JATI
HOKKAIDO
WORKSHOP
No.53

運動指導の幅を広げる実践アプローチ

ー リズムトレーニングとジュニア指導の実践から ー

※リズムトレーニングとは

リズム感を高めることで、運動のパフォーマンス向上や怪我予防につなげる
トレーニング方法です。あらゆるスポーツ・年代に応用できる実践的なアプローチとして注目されています。

タイムテーブル

12:30~	参加者受付	
13:00~14:00	リズムトレーニングの理論	窪田 亮
14:15~15:15	リズムトレーニングの実践	窪田 亮
15:30~16:30	個人差を踏まえたジュニア運動指導の実際	菊池 諒

講師プロフィール

窪田 亮　くぼた神居整骨院 代表

旭川市で「くぼた神居整骨院」を開院し、小学生～高校生アスリートの治療・トレーニングを中心に指導。高校部活動やU15クラブのトレーニングコーチ、小学校体育・教員研修会などの講師も務め、幅広い年代のパフォーマンス向上と怪我予防に携わっている。

菊池 諒　株式会社ベストパフォーマンス 北海道エリアディレクター

大学卒業後、銀行員を経てトレーニング指導者へ転身。2017年より、道内各地で学生、ジュニアアスリートを中心にトレーニング指導を行なっている。
また、スポーツ系専門学校の講師も務める。

開催日時

11/21(土)
13:00~16:30

会場

北海道スポーツ専門学校
札幌市東区北11条東6丁目
※会場に駐車場はございません

運営：JATI北海道支部

参加費

会員：4,000円
学生：4,000円
一般：7,000円

※単位付与を希望される方は
会員証をお持ちください

単位

JATI：3
NSCA：0.3

※実技を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。
室内用シューズをご持参ください。