



JATI北海道支部第33回ワークショップ

テーマ:『ウォームアップ戦略の再確認』

競技スポーツ、フィットネス、それぞれの面において最高のパフォーマンスを発揮するために戦略的なウォームアップを実施することは必要不可欠な要素となる。本ワークショップでは机上で理想的と考えられるウォームアップ戦略について触れ、さらに実習ではグループワークを中心に参加者同士で意見交換をしながら学びを深めていく。

2016年11月12日(土)13:30~16:45(受付開始13:00~)
seminar1 13:30~15:00(講義)、seminar2 15:15~16:45(実習)

■参加費:JATI会員:3,000円 一般:5,000円 学生(会員外):4,000円 (定員50名)

★JATI継続単位3.0 ★NSCA-CEU0.3(申請中) ★健康運動指導士・健康運動実践指導者 単位「講義」1.5、「実習」1.5(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。

seminar 1	山口 太一 <small>やまぐち たいち</small>	『机上における理想的なウォームアップ戦略』
seminar 2		『各種パフォーマンスを高めるためのウォームアップ戦略を考える』



1979年生まれ。酪農学園大学 農食環境学群 食と健康学類 准教授。
2006年北海道大学大学院教育学研究科博士後期課程修了、博士(教育学)取得。

大学では保健体育の教員をしながら、ストレッチングをはじめとするトレーニングやコンディショニングに関する研究、地域での講演活動に従事し、また、大学・専門学校で非常勤講師として勤めている。

主となる論文に「ウォームアップにおける各種ストレッチングがパフォーマンスに及ぼす影響」がある。

JATI国際・研究委員会委員、JATI北海道支部委員、JATI-ATI

■会場:専門学校北海道体育大学校3号館 SPORTS BOX

札幌市東区北15条東6丁目1-1

※本館ではございませんのでご注意ください。

※当館には駐車場がございません。公共交通機関でお越し下さい。

※運動着(セミナー2は実技を伴います)、上靴をご用意下さい。

■アクセス:地下鉄東豊線 東区役所前駅2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し込み下さい。

申込み〆切:11月9日(水)17:00まで

■お問い合わせ:info@jati.jp

