



# JATI北海道支部第40回ワークショップ

北海道支部節目となる40回目のワークショップは、12月9日に大阪学院大学にて開催された、「第13回トレーニング指導者研修・交流会」で実施された内容のバージョンアップ版となります。「トレーニングによってカラダを治せるようにする」ことを目標に掲げながら取り組まれている、JATI理事の小川氏によるワークショップです。中高年の方の身体はそれぞれ歴史があり、体力だけでなく体質や考え方もそれぞれ異なります。「理論的にはこうしたらいい」ということがわかってその人の身体を不自由なく動けるようにするには、どれだけその人の特徴を掴んでいるかが課題になります。さらにはその人がトレーニングを日常に取り入れられるだけのモチベーションについても考えることが不可欠です。今回は主に50才以降の方々に向けたトレーニングの内容が中心となります。参加者のみなさまと意見交換をしながら展開していきます。

2019年3月23日(土) 15:00~18:00(受付開始14:30~)

■ 参加費: JATI会員: 3,000円 一般: 5,000円 学生(会員外): 4,000円 (定員40名)

★JATI継続単位 3.0単位 ★NSCA-CEU 0.3(A)

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

180分

おがわ きょうじ  
小川恭二

50代からの機能の向上を考慮したトレーニング



## STAGE COACH代表/JATI理事

1967年生まれ、宮崎県川内市出身 北海道教育大学卒業  
大学卒業後、北海道にて高校の教諭を務め、その後仙台に戻り医療機器製造販売業を経て富山県高岡市にてパーソナルトレーニングジムSTAGE COACHを開業。外部コーチとして高校の部活動のトレーニング指導を中心に活動、ジムにおいてはパーソナルトレーニングで子供から高齢者、アスリートなど幅広く指導する。現在はライフワークと考える「カラダを治すトレーニング」をテーマに複数の地域で教室を開講し、一般の方々に健康のための身体づくりの基本的な考え方とその方法を伝えている。富山県アスリートマルチサポート委員会専門委員。小・中高教員免許、JATI上級トレーニング指導者(JATI-AATI)

■ 会場: 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

※当館には駐車場がありません。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。

※実技セミナーとなりますので、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し込み下さい。

申込み〆切: 3月20日(水) 17:00まで

■ お問い合わせ: info@jati.jp



特定非営利活動法人

日本トレーニング指導者協会

JAPAN ASSOCIATION OF TRAINING INSTRUCTORS