



JATI北海道支部第41回ワークショップ

北海道支部41回目のワークショップは、筋トレの研究の専門である柴田氏とコンディショニングの研究の第一人者である山口氏によるセミナーです。柴田氏から「筋トレ研究最前線」と題して、最新の筋トレ研究の成果をお話しいただき、今後の実践に向けたアイデアを参加者の皆さんと共有したいと考えています。また、山口氏から「筋トレにまつわるエトセトラ」と題して、筋トレの効果に影響を及ぼすコンディショニング(ウォームアップ、ストレッチング、リカバリー、栄養摂取など)の効果についてお話しいただき、筋トレの効果を最大限に引き出すために考えなければいけない筋トレ以外の留意点について皆さんと一緒に再確認したいと思います。

2019年8月3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

★JATI継続単位 3.0単位 ★NSCA-CEU0.3(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 1

90分

しばた けいすけ
柴田 啓介

筋トレ研究最前線



酪農学園大学 農食環境学群 循環農学類 助教

1988年生まれ、長野県松本市出身、北海道大学大学院教育学院博士後期課程修了、博士(教育学)。スポーツでのケガ予防とパフォーマンス向上のために、学生時代から筋トレを実践。その後筋トレについて研究するために大学院に進学。大学教員として勤めてからも、より効率的・効果的な筋トレ方法の研究を続けている。自身も継続的に筋トレを実践するとともに、運動部に所属する学生アスリートに対する筋トレ指導も積極的に行っている。JATI認定トレーニング指導者(JATI-ATI)、合同会社ベストパフォーマンス客員研究員。

seminar 2

90分

やまぐち たいち
山口 太一

筋トレにまつわるエトセトラ



酪農学園大学 農食環境学群 食と健康学類 准教授

1979年生まれ、北海道札幌市出身、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)。学生時代、そして大学教員として勤めてからも、コンディショニングにかかわる研究を行なっている。特に、ストレッチングに興味関心を持ち、パワー発揮前ならびに持久走前に良いストレッチングの方法を探すための研究を実施してきた。さらに現在は、筋トレ前に良いストレッチングの方法を探すための研究を実施している。また、現在、管理栄養士養成課程の教員をしていることから、学生とともにスポーツ栄養学に関わる研究も実施している。具体的には運動前、運動後に適した栄養摂取方法を探すための研究を行なっている。

JATI認定トレーニング指導者(JATI-ATI)、北海道支部委員、研究・国際委員会委員

■ 会場: 札幌スポーツ&メディカル専門学校 WEST館

札幌市中央区南1条西9丁目11-3

※EAST館(南1条西8丁目11-1)の校舎ではございませんので、お間違えの無いようご注意ください。

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

※会場は土足禁止となりますので上靴をご用意下さい。講義になりますので運動着の必要はございません。

■ 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: 7月31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