

ボディメイク、 ボディビルのトレーニング 肩

三角筋を中心とした肩のボディメイク、ボディビルのトレーニング方法を、実技を中心に学習します。また関連するウォーミングアップ方法もあわせて行います。

10:00~11:30 座学30分・実技60分



講師: 岡田 隆

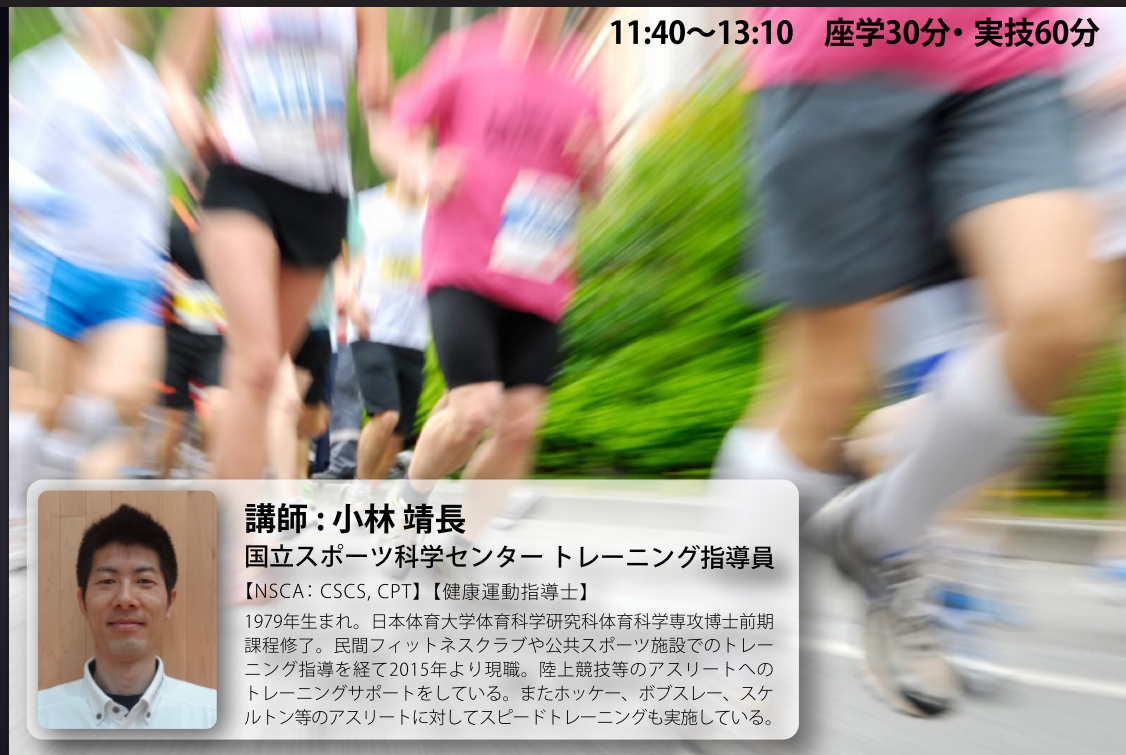
日本体育大学 体育学部 准教授

【JATI: AATI】【NSCA: CSCS】【JASA: AT】【理学療法士免許】
1980年生まれ。愛知県出身。医療機関に勤務後、前任校である柔道整復師の養成大学に着任。同大学にて S&C指導者、日体協 ATとしての教育を展開した。2016年4月より現職。JOC強化スタッフ(柔道)、同科学サポート部門員、柔道全日本男子チーム体力強化部門長、日本ボディビル&フィットネス連盟選手強化委員などを務めている。

トップレベル長距離ランナーに おける筋力トレーニングの実際

近年、長距離ランナーにおいても筋力トレーニングを取り入れる選手が多くなってきました。トップレベルのランナーが実際はどのようなトレーニングを実施しているか紹介します。

11:40~13:10 座学30分・実技60分



講師: 小林 靖長

国立スポーツ科学センター トレーニング指導員

【NSCA: CSCS, CPT】【健康運動指導士】

1979年生まれ。日本体育大学体育科学研究科体育科学専攻博士前期課程修了。民間フィットネスクラブや公共スポーツ施設でのトレーニング指導を経て2015年より現職。陸上競技等のアスリートへのトレーニングサポートをしている。またホッケー、ボブスレー、スケルトン等のアスリートに対してスピードトレーニングも実施している。

(受付開始 9:30)

2017年7月22日(土) 10:00 - 13:10

会場: 日本工学院八王子専門学校 体育館 1階
メディカルフィットネスセンター

参加費: 会員 5000 円, 一般 7000 円, 学生 5000 円

定員: 30 名 ※当日は運動できる服装と室内用シューズを忘れずにご用意ください。

お申込み <http://www.jati.jp/> お問い合わせ info@jati.jp

当日のご連絡のみ jati.kanto+ws@gmail.com にて受け付けております



特定非営利活動法人

日本トレーニング指導者協会・関東支部

JAPAN ASSOCIATION OF TRAINING INSTRUCTORS