

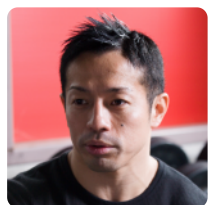
JATI 関東支部 第 22 回ワークショップ

資格継続単位 JATI: 2.5 単位 NSCA: CEU 0.25 (A)

体幹コンディショニング

—高い筋力と動きの融合を目指して—

「いわゆる体幹トレーニング」としてプランク、サイドブリッジなどが流行して久しい。しかし、本当にそれだけで総合的に鍛えることができるのだろうか？高い筋力は？パワーは？柔軟性は？動きは？各スポーツや日常生活において重要となる要素は異なるが、流行に惑わされる事なく、鍛える術は総合的に知っておきたい。本セミナーでは、体幹を総合的に強化するコンディショニング方法について講義と実技を通して学習する。



講師：岡田 隆

日本体育大学 運動器外傷学研究室 准教授

【JATI-ATI】【NSCA-CSCS】【JASA-AT】【理学療法士免許】

(受付開始 9:30)

2016 年 7 月 17 日 (日) 10:00 - 12:30

会場：味の素スタジアム (体育室)

参加費：会員 5000 円, 一般 6000 円, 学生 5000 円

定員：30 名

会場アクセス

- ・京王線 「飛田給」 駅下車 徒歩 5 分
- ・西武多摩川線 「多磨」 駅下車 徒歩 20 分

※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。



特定非営利活動法人

JATI 日本トレーニング指導者協会・関東支部
JAPAN ASSOCIATION OF TRAINING INSTRUCTORS

お申込み <http://www.jati.jp/>
お問合せ info_kanto@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。

