

特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会
第4回学生トレーニング指導者研修・交流会 開催要項

1. 日時 2011年10月23日(日) 10時30分～17時00分 (10時受付開始)
2. 会場 東海大学 湘南校舎 (神奈川県平塚市北金目四丁目1番1号)
3. 内容

*時間、講師、内容は変更になる場合がございますので予めご了承下さい。

10:30～11:15	開会挨拶・参加校紹介 (学校ごとに挨拶や活動状況の紹介)
11:20～12:20	シンポジウム 『トレーニング効果をさらに高める工夫 ～現場のノウハウからヒントをつかもう～』 コーディネーター 有賀 誠司 (東海大学教授、JATI理事) シンポジスト 森 実由樹 (国際武道大学トレーニングルームS&Cコーチ) 小山 孟志 (バスケットボール男子日本代表チーム専任S&Cコーチ) 緒方 博紀 (NEC女子バレーボール部トレーニングコーチ)
12:25～13:10	ランチタイムセミナー *昼食をとりながら受講します。 <u>食事は各自でご準備下さい</u> 『学生アスリートのためのスポーツ栄養』 講師：岩切 佳子 (ザバス スポーツ&ニュートリション・ラボ、管理栄養士)
13:10～13:30	休憩 (更衣、実技講義会場移動)
13:30～14:40 14:50～16:00	実技講習 (*2会場を交替で受講) 『クイックリフトを理解する』 講師：永友 憲治 (国立スポーツ科学センター トレーニング体育館常勤指導員、JATI関東支部副支部長) 『球技スポーツにおける動作改善のためのトレーニング』 講師：小山 孟志 (バスケットボール男子日本代表チーム専任S&Cコーチ) 緒方 博紀 (NEC女子バレーボール部トレーニングコーチ)
16:00～17:00	交流会

4. 参加費 1名 3,150円(税込)
 ※10月17日(月)までにお振込み下さい。
 ※引率教員は参加費無料です。申込用紙に氏名等をご記入下さい。
5. お弁当 1個 840円(税込)
6. 定員 100名(定員に達し次第締め切り)
7. 継続単位 JATI 継続単位 3.5単位 (JATI 認定資格保有者のみ)
8. お申込み方法
 学校ごとに申込用紙に記入の上、eメール (info@jati.jp) にて送信して下さい。

*個人申込も可能です

JATI 第4回学生トレーニング指導者研修・交流会 実施概要

10:30～11:15 参加校紹介

参加校の紹介を行う際、各校の学生代表者に、挨拶や活動紹介を行っていただきます。

その際、パワーポイントによるプレゼンテーション形式での進行をご希望される学校には、PC・スクリーンを使用しての紹介が可能です（1校2～3分程度）。

11:20～12:20 シンポジウム

「トレーニング効果をさらに高める工夫 ～現場のノウハウからヒントをつかもう～」

スポーツ現場でより大きなトレーニング効果を効率よく得るためには、教科書的な知識や技能だけでは十分とはいえません。このシンポジウムでは、日本代表チーム、社会人チーム、大学トレーニング施設の第一線で活動するトレーニング指導者をお招きし、各領域の活動を通じて構築されたノウハウや指導のコツをご紹介します。

12:25～13:10 ランチタイムセミナー

『学生アスリートのためのスポーツ栄養』

昼食をとりながら受講いただきます。昼食は各自でご準備（ご注文またはご持参）下さい。

■昼食について

参加申込時にお弁当の注文を承ります（1個税込840円／締切後の注文・当日販売不可）。

ランチタイムセミナーを実施いたしますので、ご注文されない場合にもご持参下さい。

※講義後の休憩時間中に次の講義の準備（更衣等）を行っていただきます

13:30～14:40、14:50～16:00 実技講習（参加者は2会場両方を受講）

◆「クイックリフトを理解する」

パワー発揮能力を高める代表的なトレーニングとして位置づけられるクイックリフトにはパワークリーンを始めとしてスナッチやジャークなど特性の異なる種目が多々あります。

今回はクイックリフトにおける様々な種目を経験し特性を理解することで、目的に応じた使い分けができるよう紹介していきます。

◆「球技スポーツにおける動作改善のためのトレーニング」

競技中の様々なプレーには必ず動作技術が伴います。球技スポーツにおいては特に多方向への加速、減速、方向転換能力が求められます。そこで、動作の基礎となるパワーポジションの習得と、より良いパフォーマンス発揮に必要な動作技術習得のためのエクササイズをご紹介します。

運動ができるウエア・屋内用シューズをご持参下さい

16:00～17:00 交流会

同じ志をもった同世代の仲間との交流は、将来の活動にも大いに役立つものになるはずです。

積極的に他校の学生と情報交換や名刺交換を行ない、自由に交流を深める時間としてご利用下さい。

お申込み・問い合わせ

info@jati.jp

<http://www.jati.jp/>