

# トレーナーズコレクション for Women

—基礎から始まる女性指導へのアプローチ—



45分

## 女性に対するトレーニング指導「虎の巻」

特に男性トレーナーは必聴！女性アスリートの世界にどっぷり浸かった経験からつかんだ、トレーニング場面での女性の「ボディ&マインド」をこっそりお伝えします。

講師：大石 益代

国立スポーツ科学センター・トレーニング体育館専門職員



## 多軸性関節から姿勢を考える ～股関節・肩甲胸郭関節編～

円背姿勢や過度な腰椎前弯は自動関節可動域を低下させ、インピンジメントや腰痛を助長させます。不良姿勢の改善に有効な筋肉のストレッチと拘縮を判断する方法を体験学習するミニ講座です。（※肩甲胸郭関節については第18回ワークショップの内容を復習します。）



講師：小林 辰也

(公財) 神奈川県予防医学協会・健診機関で健康教育プログラムの企画・運営・指導、多数の講習会を担当

45分



45分

## スクワット！

ベーシックエクササイズの中でも、様々な分野で広く用いられることの多い種目ではないでしょうか。スクワットの特性や実技におけるポイントを『女性』というキーワードを織り混ぜながら紹介します。（女性指導に限らず、スクワットの基本を再確認されたい方にも最適です。）

講師：田村 尚之

国立スポーツ科学センター・トレーニング体育館主任専門職員



【主催】

日本トレーニング指導者協会  
関東支部

【会場】味の素スタジアム《京王線・飛田給駅より徒歩 15分》

【日時】2015年7月18日（土）13:30～16:30《受付 13:15～》

【定員】35名 【資格継続単位】JATI 2.25 | NSCA 申請中

【参加費】会員 4,500円 | 一般 5,500円 | 学生 5,000円

【お申込み・お問合せ】<http://www.jati.jp/>

- ※ 当日のご連絡のみ、[jati.kanto+ws@gmail.com](mailto:jati.kanto+ws@gmail.com) で受け付けております。
- ※ 味の素ナショナルトレーニングセンターとお間違えのないようご注意ください。
- ※ 運動のできる服装・室内シューズをご用意ください。
- ※ 会場へは案内図をご確認の上、お早めにご来場ください。

トレーナーズ・パーク(交流会)

13:40～14:00

ワークショップ参加者を対象とした交流イベントです。  
(参加費はワークショップ参加費に含まれています。)