



JATI近畿支部第16回ワークショップ

- 開催日 2011年7月10日(日) 11:00~16:30(受付開始 10:30~)
- 参加費 会員 6,000円 非会員 10,000円 学生(非会員) 7,000円
- 募集定員 先着60名
- 申込方法 JATIショップ画面にて申し込み、入金。<http://www.jati.jp/>



講師：有賀 誠司（東海大学スポーツ医科学研究所 教授 JATI 理事）

1962年東京生まれ。

筋力トレーニングを中心としたスポーツ選手の体力強化を専門とし、所属では20団体を超える運動部に対するトレーニングの指導・統括や学生スタッフの養成に従事。これまでに、柔道、バレーボール、スキージャンプなど、多数の日本代表チーム及び選手のトレーニング指導を手掛ける。国立スポーツ科学センターでは、開所よりトレーニング体育館の運営に関わる。主な著書に「基礎から学ぶ！筋力トレーニング」「筋トレバイブル 小・中・高校生編」(共にベースボール・マガジン社)などがある。ボディビル選手として1991年と1993年にアジア選手権準優勝の成績を収めている。

- ① 講義(11:00~12:30:3Fミーティングルーム)
「戦略的思考に基づくトレーニング計画の立案と指導」
- ② 「昼食・休憩」 12:30~13:30
- ③ 実技(13:30~15:30:1Fトレーニングルーム)
「筋量増大を目的とした筋力トレーニングの実技と指導ポイント」
～スポーツ選手に導入しやすいテクニックの事例を中心に～
- ④ 「親睦会」 15:30~16:00

* 会場周辺にコンビニエンスストア・食事を取る場所がないので、昼食をご持参下さい

* 内履き(トレーニングシューズ)と運動できる服装をご準備下さい

* 駐車場が狭いため、当日は公共の交通機関をご利用下さい



■会場: BKC グリーンフィールド

〒525-0055 滋賀県草津市野路町 2303-1 Tel:(直通)077-561-3971

■ アクセス

車: 名神高速 草津田上 IC→IC 降りてすぐの信号を左、約50m先入り口
電車&バス: JR 南草津駅下車→<⑭近江バス: 立命館大学行>→
「BKC グリーンフィールド」下車

* 南草津駅から11:00に間に合うバスは10:02のみです。(10:14着)

* 立命館大学(びわこ・草津キャンパス)からは徒歩15分

タクシー: JR南草津駅~BKCグリーンフィールド(1,300円前後)

■ お問合せ先

お問合せ先 JATI本部メールアドレス: info@jati.jp