



2017年12月15日（金）

18:00～20:30（受付：17:45～）

JATI関東支部第26回ワークショップ



動作パターンに基づくトレーニング概論

～FMS/SFMAモデルに基づく傷害予防・安全な競技復帰～

競技現場において、傷害予防と安全な競技復帰の重要性は、これまで以上にその重要性が認知されています。

座学では、傷害予防と安全な競技復帰に必要な考え方、アプローチについて、実技では傷害予防の観点からは必須なトレーニング種目を今回は特にコアに関連して現場で実践しているものをご紹介します。

【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



【講師】上松 大輔

株式会社Function代表

FC東京コンディショニングコーチ

【資格継続単位】

JATI: 2.5

NSCA:申請中

【参加費】

会員:5000円

非会員:7000円

学生:5000円

【定員】40名

【会場】

全水道会館5階中会議室

JR水道橋駅 東口より徒歩2分

都営地下鉄三田線水道橋駅

A1出口より徒歩1分

※当日は、運動のできる服装、大きめのバスタオル（実技で使用します）をご用意ください。