



JATI東海支部ワークショップ

- 開催日 2016年11月13(日) 13:00~17:00(受付開始 12:30~)
- 参加費 会員 会員 4,000円 非会員 7,000円 学生(非会員) 4,500円
- 会場 東海学園大学 三好キャンパス(東名高速道路「東名三好IC」よりアクセス抜群!)
- 募集定員 先着30名
- 申込方法 JATI ショップ画面にて申し込み、入金。<http://www.jati.jp/>

12:30~13:00	受付
13:00~14:15 (75分)	<p><実技></p> <p>黒須 雅弘(東海学園大学スポーツ健康科学部 スポーツ健康科学科講師)</p> <p>「スプリントドリルを用いた動作パターンの習得」</p> <p>【概要】</p> <p>スプリントドリルは、走力向上ではなく走行時の動作パターンの学習と専門的筋群の筋力向上を目的としている。したがって、ドリルによって走能力は向上しない。トレーニングにおけるスプリントドリルの位置づけについて実技を行う。</p>
14:15~15:30 (75分)	<p><実技></p> <p>里 大輔(株式会社SATO SPEED代表, 常葉大学陸上競技部監督)</p> <p>「SPEED & MOVEMENT 疾走速度と移動運動の向上」</p> <p>【概要】</p> <p>疾走能力を向上させるためのトレーニングは多く存在するが、その科学を理解し、そして選手・コーチがその動作の明確な評価ができるかが重要である。疾走や様々な競技の中に起こる移動運動を正しく評価しながら実技を行う。</p>
16:00~17:00 (60分)	<p><講義></p> <p>永谷 美沙(株式会社明治 管理栄養士)</p> <p>「チームサポート取組事例紹介~栄養摂取改善による成果の検証~」</p> <p>【概要】</p> <p>東海エリアに於ける強豪チームサポート事例の紹介。明治が推奨しているアスリート食「栄養フルコース型の食事」とサプリメント摂取による体組成の変化と競技力向上についての繋がりをお伝え致します。</p>
15:30~16:00	参加者交流会・情報交換会

※合計 3.5 時間 (JATI 継続単位 3.5 単位、NSCA CEU 0.35(A) 予定)

※当日は、スクールバスは運行されておらず、学内食堂は営業されておりませんので、ご了承ください。

また、会場付近には飲食店が少ないため、昼食等につきましては各自でご準備いただくようお願いいたします。



会場:東海学園大学 三好キャンパス 4号館
(4号館トレーニングジム)

〒470-0207

愛知県みよし市福谷町西ノ洞 21 番地 233

■アクセス

名鉄豊田線(地下鉄鶴舞線直結)「三好ヶ丘」駅下車、徒歩約10分。

東名高速道路「東名三好IC」より約2.5km。

https://www.tokaigakuen-u.ac.jp/about_us/access/miyoshi_campus/index.html

■ホームページ

<https://www.tokaigakuen-u.ac.jp/>

■お問合せ先

JATI 事務局メールアドレス: info@jati.jp