

選手の課題を見抜く！そして解決する！

—競泳選手に見られる課題と解決の工夫—（競泳以外のアスリートにも応用できる！）

選手のパフォーマンスを向上させるには、その選手が有している能力の発揮を妨げるような要因（課題）を解決する必要があります。

そこで、トレーニングをサポートする指導者にとっては、選手の課題を見抜き、その課題に対する解決策を見出しながら、介入による変化を評価して効率よく強化にあたることが重要となります。そして、そのヒントは一般的なエクササイズにも表れることがあり、普段から注意深くエクササイズを観察する習慣を持つていなければなりません。

本ワークショップでは、指導現場で必要とされるこのような視点からベーシックエクササイズを見直すと共に改善に向けた取り組みを事例として挙げました。具体的なトレーニング法や評価法を示しながら課題改善に向けた取り組みを紹介します。

■日 時

2019年11月9日（土）10時00分～12時30分

■会 場

岐阜県長良川スポーツプラザ <http://www.nagara-sportsplaza.jp/>

〒502-0817 岐阜市長良福光 2070-7

<公共交通機関>

- ・ JR岐阜駅・名鉄岐阜駅からバス（所要時間約25分）
市内ループ線「岐阜メモリアルセンター北」下車（徒歩5分）

<自家用車>

- ・ 名神高速道路岐阜羽島ICから岐阜環状線経由で約40分
- ・ 名神高速道路一宮ICから国道22号を北進、岐阜市街経由で約50分

■プログラム

9:30～9:55	受付
10:00～12:30 (150分)	【講義・実技】「選手の課題を見抜く！そして解決する！」 【講師】田村 尚之 (国立スポーツ科学センター コンディショニング課主幹、JATI関東支部委員、JATI理事、JATI-SATI)

合計2時間30分（JATI継続単位2.5単位）

■参加対象者 トレーニング指導者、運動指導者

■定員 50名

■受講料

JATI 会員	3,500 円+税	(3,850 円)
学 生	4,500 円+税	(4,950 円)
一 般	5,500 円+税	(6,050 円)

■お問い合わせ先

日本トレーニング指導者協会 (JATI) 事務局

〒106-0041 東京都港区麻布台 3-5-5-907

電話 03-6277-7712

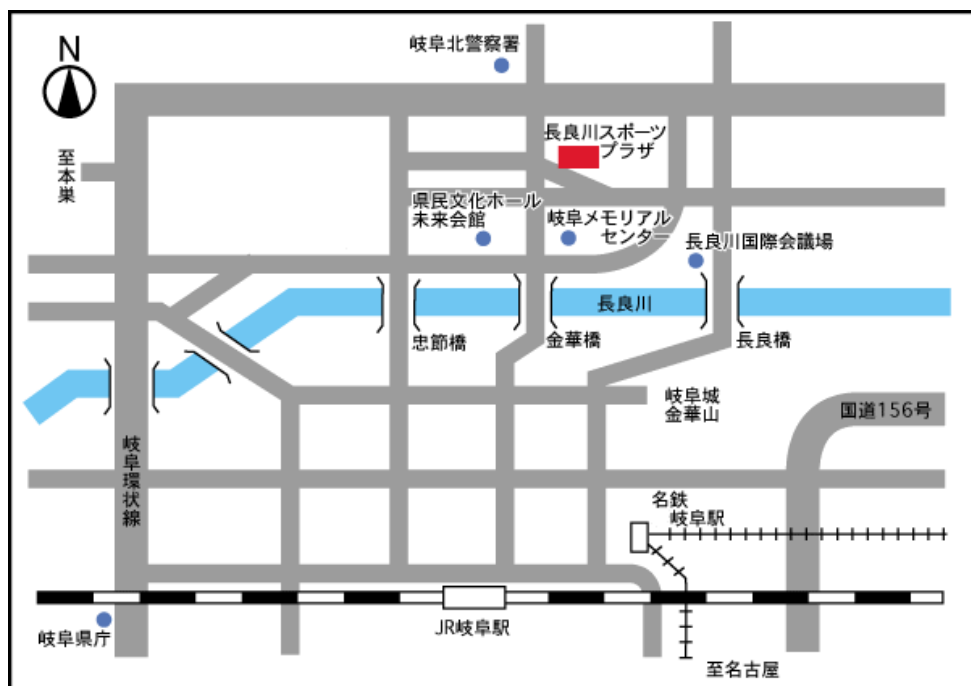
FAX 03-6277-7713

E-mail info@jati.jp

■講師プロフィール

講師	<p>田村 尚之 (国立スポーツ科学センター コンディショニング課 主幹、 JATI 関東支部委員、JATI 理事、JATI-SATI)</p>
経歴	<p>1965年生まれ。1989年東海大学工学部卒業。会社員を経て、スポーツクラブのインストラクターとなる。1997年 オンワード・スカイラークス(アメリカンフットボール)ヘッドS&Cコーチ、2001年 全日本女子柔道、コマツ女子柔道部等のストレングスコーチを務め、国立スポーツ科学センター(JISS)研究員に就任。競泳やシンクロナイズドスイミングなど多数の日本代表レベルのアスリートのトレーニング指導を担当する。特に競泳界ではそれまでは行われていなかったウエイトトレーニングを導入し、北島康介選手の2大会連続金メダル獲得をはじめ、中村礼子選手、寺川綾選手など多くの指導選手がオリンピックや世界大会でメダルを獲得。2016年リオデジャネイロオリンピックでも、萩野公介選手、金藤理恵選手、瀬戸大也選手、星奈津美選手などのサポートにあたり、多数の入賞・メダル獲得を果たすなど、日本の競泳界の国際競技力向上に貢献。JATI関東支部委員、JATI認定特別上級トレーニング指導者(JATI-SATI)。</p>

■会場案内図



【特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会】

〒106-0041 東京都港区麻布台 3-5-5-907

TEL 03-6277-7712 FAX 03-6277-7713 E-mail info@jati.jp <http://www.jati.jp/>