

機能解剖学に基づいた プロレベルのトレーニングとペアストレッチ

本ワークショップでは、次の内容について、理論と実技を通じて紹介します。

- ・姿勢と動きに関わる主要な筋肉と骨を触ろう！
- ・機能解剖学に基づいたどこでも追い込める『トレーニング法』
- ・機能解剖学に基づいた最大限伸びる『ペアストレッチ』と『セルフストレッチ』
- ・起始部停止部をすぐに覚えなくてもいい！機能解剖学のオススメの学び方の3ステップ
- ・機能解剖学のオススメ本紹介

■日 時

2020年5月24日（日）13時00分～16時15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

12:30～12:55	受付
13:00～14:30 14:45～16:15 (180分)	【講義・実技】「機能解剖学に基づいたプロレベルのトレーニングと ペアストレッチ」 【講師】高橋 順彦（株式会社nano代表取締役、JATI東海支部委員、 JATI-AATI）

合計3時間（JATI継続単位3単位）

■参加対象者 トレーニング指導者、運動指導者

■定員 30名

■受講料 JATI 会員 4,000円＋税 (4,400円)
学 生 5,000円＋税 (5,500円)
一 般 6,000円＋税 (6,600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	高橋 順彦 (株式会社 nano 代表取締役、JATI 東海支部委員、 JATI-AATI)
	経歴	<p>1975年生まれ。名古屋、岐阜、東京のフィットネスクラブでのトレーニング指導を経て、独立起業。2007年名古屋に「パーソナルトレーニングスタジオナノ」を設立し、現在は伏見店、名古屋店、東京オフィスを運営している。痛み、姿勢、動き、ボディラインの改善のためのベストな運動・コンディショニング方法を提供し、パーソナルトレーニング専門のマイクロジムの先駆けとなる。また、テレビ、ラジオ、雑誌連載などを通じて健康になるための適切な運動方法の伝道者としても活動するほか、運動指導者向け事業を次々と立ち上げ、現在では全国のフィットネスクラブ、接骨院等での研修やマイクロジムの経営コンサルティングも担っている。</p> <p>NEXT誌選定2009年トレーナーオブザイヤー部門最優秀賞。</p> <p>東海学園大学スポーツ健康科学部非常勤講師、JATI認定上級トレーニング指導者、JATI東海支部委員。</p>

■会場案内図

