

# 成長期のアプローチ

～ジュニア期の筋力トレーニングとけが予防～

少年よ、大志を抱け！ (by クラーク博士)  
少年よ、体資を磨け！ (by JATI 関東支部)

ジュニア指導者必見の講義&実技



講師：有賀誠司先生  
東海大学スポーツ医科学研究所

60 分の講義

有賀誠司先生による、年代別の指導における  
ガイドラインとポイントの講義！

90 分の実技

トップアスリートの指導者による、  
具体的なアドバイス満載のトレーニング実技！

実技：伊藤良彦 (写真左)

国立スポーツ科学センター

実技：永友恵治 (写真中央)

国立スポーツ科学センター

実技：沼田幹雄 (写真右)

日本大学アメフト部 PHOENIX



## 日本トレーニング指導者協会 関東支部

2012/10/27 (土) 10:00～13:00 (OPEN 9:30)



【会場】東海大学・高輪キャンパス

【定員】50名

お申込み：<http://www.jati.jp/>

当日連絡先：[ws-jati-k@hotmail.co.jp](mailto:ws-jati-k@hotmail.co.jp)



当日連絡先

会員 5,250 円

一般 6,300 円

学生 5,250 円