

ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点施設  
戸田ナショナルトレーニングセンター (T-NTC) 便り No.38

公益社団法人 日本ボート協会  
強化委員会委員長 相良彰敏

### トレーニング講習会のご案内

1. 日時 平成 25 年 6 月 19 日 (水)、20 日 (木)、26 日 (水)、27 日 (木) 17 : 30~19 : 00
2. 場所 NTC 競技別強化拠点施設(ボート) トレーニングルーム
3. 事業 トレーニング講習会
4. 対象 高校生・大学生・社会人の指導者および選手  
ただし、ウェイトトレーニングを 1 シーズン経験したことがある方対象
5. 講師 長内暢春氏 戸田 NTC ディレクター
6. 内容 フリーウェイト・トレーニング (実技講習)  
『ローイングの動作に着目したリフティングテクニック』
7. 人数 1 日につき、定員 10 名 (先着順)
8. 申込 別紙申し込みフォームおよび健康告知書をお願いします。  
フォームは HP 『NTC 競技別強化拠点施設(ボート)の使用について』にあります。  
ossakawagoe@hotmail.co.jp NTC 競技別強化拠点施設 ディレクター 長内暢春 宛  
☎048-420-6019
9. 準備 内履き用シューズ
10. 留意点 本講習会のビデオ、端末タブレット、携帯等での撮影は禁止です。

(1)怪我をしない正しいリフティングテクニックを  
学習します。

(2)ローイングの動作を考えながらリフティングしま  
す。

あなたは、どうやってますか？

Q1:ベンチプレスのスタートポジションとエンドポジ  
ションは胸部のどこ？

Q2:ベントオーバーローイングのシャフトの軌道は体  
のどこが機能的？

Q3:ハイプルの終動ポジションから開始ポジションへ  
移行する際の留意点は？

このようなことを考えながら実技指導していきま  
す。

