

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.42

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 8 月 21 日（水）16：00～18：00
2. 場所 国立スポーツ科学センター戸田艇庫 2 階
3. 事業 トレーニング講習会
4. 対象 中学生・高校生・大学生・社会人の指導者及び選手
5. 講師 澁谷顕一氏（講師略歴参照）

6. 内容 『トレーニングメニューを作ろう』二回シリーズ “いよいよ応用編です！”

『トレーニングメニューってどうやって作るの？』。コーチになりたての方が必ず突き当たる悩みです。いい加減にトレーニングメニューを作っているのは選手に失礼です。例を提示しながら、その作り方・考え方をお教えします。『今日のトレーニングメニューって何の意味があるの？』と、考えている選手はいませんか？優秀な選手はトレーニングメニューの意味を理解しているものです。簡単にお教えします。難しい話はしません。ぜひ、参加ください。ご質問も受け付けます。」

#### 第一回（5月）

「選手（自分）の特徴を知りましょう。選手（自分）の能力を理解しましょう。そして戦略を練りましょう。その方法を一緒に考えましょう。」

#### 第二回（8月）

「選手（自分）のトレーニングメニューを作ってみましょう。来年、表彰台に乗るためのトレーニングメニューを考えてみましょう。夢を叶えるためのトレーニングメニューを考えてみましょう。」

#### 7. 講師略歴

- 2004年九州大学大学院人間環境学府にて博士取得後、2004年4月から2007年9月まで独立行政法人日本スポーツ振興センター国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部契約研究員として勤務する。  
ボート競技、カヌー競技などを担当する。
- 2007年10月から2009年3月まで日本女子体育大学附属基礎体力研究所文部科学省学術フロンティア推進事業研究員として、運動時の循環応答に関する研究に従事する。
- 2009年4月から現職 長崎総合科学大学共通教育センター准教授  
日本ボート協会医科学委員会スタッフ

#### 【専門分野】 運動生理学

筋疲労時の脳活動、力発揮を調節する脳機能、運動時の呼吸循環と筋代謝を専門とする。

#### 【現在関わっているチーム】

長崎大学医学部、RC長崎、北海道大学、関西電力



8. 申込 別紙申し込みフォームでお願いします。

[ossakawagoe@hotmail.co.jp](mailto:ossakawagoe@hotmail.co.jp) NTC 競技別強化拠点 ディレクター 長内暢春 宛

9. 準備 筆記用具 ノート

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。