

2012.10.5

ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点
戸田ナショナルトレーニングセンター（T-NTC）便り No.23

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

U19、U23 世代トレーニング講習会のご案内

全日本新人選手権の開催週に戸田ナショナルトレーニングセンターにおきましてトレーニング講習会を開催します。

日時 10月15日（月）、16日（火）、17日（水） 14:00～15:30

場所 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N T C）
トレーニングルーム（戸田艇庫内）

内容 レジスタンストレーニング ～フリーウェイトトレーニングの基礎～
『このオフシーズンでエルゴのスコアをアップするためのリフティングテクニック』

講師 長内暢春（戸田ナショナルトレーニングセンタートレーニング専門職）

対象 U19、U23 世代の指導者、選手（各団体3名まで）

※多くの団体に参加していただくため、各団体1回のみのお受講とさせていただきます。

準備 すべて実技ですので運動できる服装と室内用シューズ、筆記具を用意してください。

お願いビデオやデジカメでの撮影はお控えください。

申し込み希望団体は申し込みシートと団体健康告知書を作成し、PC で返信してください。

アドレス； koho@jara.or.jp

※団体健康告知書は当日、提出してください。

※受講料は無料

※申し込み人数が多い場合は、人数・日時を調整させていただきます。

問い合わせ 048-420-6019 戸田ナショナルトレーニングセンター長内（おさない）