

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)

公益社団法人 日本ボート協会  
強化委員会委員長 崎山利夫

### トレーニング講習会のご案内

1. 日時 平成 26 年 8 月 22 日 (金) 18 : 00 ~ 20 : 30
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
5. 講師 長畑芳仁氏(帝京大学 医療技術学部専任講師) 講師紹介参照
6. 内容 「ボート競技における障害予防プログラム」  
「障害予防のためのワットバイク使用法」  
一昨年行われた大学ボート選手の障害発生状況調査によると大学ボート選手においては腰背部痛、肋骨痛および膝痛が3大障害という結果となった。この講習会では3大障害の予防プログラムとして各種ボートにおけるストレッチング、筋膜リリース、テーピングおよび筋力増強の方法を紹介する。
7. 定員 原則、制限なし
8. 申込 別紙申し込みフォームをお願いします。  
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。  
申し込み : kyoka@jara.or.jp 日本ボート協会 事務局  
問い合わせ : NTC 競技別強化拠点施設 ディレクター 長内暢春(おさない のぶはる)  
☎048-420-6019 Fax048-420-6020
9. 準備 内履き用シューズまたはスリッパ
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。
11. 講師紹介

**日本ストレッチング協会 理事長  
長畑 芳仁(ながはた よしひと)**



**経歴**

早稲田大学教育学部教育学科 卒業  
順天堂大学体育学部大学院体力学専攻 修了  
リコーラグビー部コーチ  
帝京大学医療技術学部専任講師 (2012年～)  
すとれっち塾 塾長 (2005年～)  
早稲田大学スポーツ科学部非常勤講師、他

**資格**

日本体育協会認定アスレティックトレーナー

**専門分野**

アスレティックトレーニング スポーツ科学  
アスレチックリハビリテーション