

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（戸田 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 9 月 11 日（木）18：00～20：30
2. 場所 戸田ナショナルトレーニングセンター トレーニングルーム
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、トレーナーおよび選手
5. 講師 長内暢春氏 戸田ナショナルトレーニングセンター 専任ディレクター
6. 内容 『ナショナルチームのトレーニングメニューについて ～乗艇前 Pre Exercise(その1)～』  
ナショナルチーム(U19/U23/シニア)におけるトレーニングメニューを、理論と実技をとおし  
て実施していきます。

今シーズン、乗艇前に実施してきた 2 種類の “wake up & activation exercise” のうち、  
本講習では、体幹サーキット（青サーキット）を紹介します。水上でのパフォーマンスを引  
き出すための機能的エクササイズについて実技を中心におこないます。

◆将来、ストレングス&コンディショニングコーチをめざしている方は是非、実技を受講し  
てください。

#### 7. 講師紹介

- 日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター  
NTC 競技別強化拠点施設活用事業(ボート)  
戸田ナショナルトレーニングセンター 専任ディレクター
- 日本ボート協会 強化委員会 強化委員(戦略/フィットネス)
- NSCA-CSCS(全米ストレングス&コンディショニング協会  
認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)
- JATI-ATI(日本トレーニング指導者協会  
認定トレーニング指導員)

#### 【専門分野】

トレーニング処方  
ストレングス&コンディショニング  
ローイングにおける特異的トレーニングの研究/開発



8. 申込 HP 別紙申し込みフォームでお願いします。

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

9. 準備 運動をする服装、シューズ、筆記用具

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。