

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 27 年 5 月 22 日（金）19：00～20：30
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 白井祐介氏 日本ボート協会 医科学委員会スタッフ（講師略歴参照）
6. 内容 「運動生理学からみたボート競技及びトレーニング」

ボート競技には、高いパワー発揮が求められる短距離走的な要素と、それを持続的に出し続ける長距離走的な要素が含まれています。それらをバランス良く向上させるためには、競技及びトレーニングを生理学的な側面からも捉らえておくことが必要です。本講習会では、ボート競技及びトレーニングに関する生理学的情報（第 1 回）及び より効果的なトレーニングを計画するためのトレーニングのモニタリング方法（第 2 回）について紹介いたします。

【講師略歴】

筑波大学 体育専門学群 卒業

筑波大学大学院 人間総合科学研究科 博士後期課程 在籍

【専門分野】

体力学，運動生理学，レース中のエネルギー代謝

【競技歴】

2007 年 U23 世界選手権（イギリス）軽量級舵手なしフォア 14 位

2009 年 第 87 回全日本選手権 舵手付きフォア 1 位

2010 年 第 88 回全日本選手権 舵手なしペア 1 位

【指導歴】

2009-2011 年 筑波大学漕艇部コーチ

2012-現在 茨城大学漕艇部コーチ



7. 申込 別紙申し込みフォームでお願いします。健康告知書はいりません。

申し込み：ossakawagoe@gmail.com

または下記 Fax

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

8. 準備 筆記用具 ノート

9. 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。