

2015.4.30 .Thu.

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）17:00～18:45
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 ダイナミックストレッチングをともなった動きづくり

～筋のアクチベーションをねらったプレエクササイズ（1）～

可動性を改善するダイナミックストレッチングに安定性を獲得するコアトレーニングの要素を加えることで動きの改善をめざします。ウォームアップなどの主練習前やフィットネストレーニングのサブメニューとして実施していきます。筋のアクチベーションをねらったプレエクササイズを今年度、シリーズで実施します。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受講してください。昨年参加された方は、切り口が変わりましたのでブラッシュアップしてください。

#### 7. 講師紹介

- 日本スポーツ振興センター(JSC) 国立スポーツ科学センター(JISS)  
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(戸田NTC) 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/フィットネス担当)
- 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 別紙申し込みフォームをお願いします。

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 専任ディレクター 長内暢春(おさない のぶはる)

☎048-420-6019 Fax048-420-6020

#### 9. 準備 運動する服装、シューズ、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。