

2015.7.21

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 8 月 20 日（木）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 「トレーニング及びパフォーマンスのモニタリング方法」

より効果的なトレーニングを計画するためには、どのようなトレーニングを行ったのかを分析し、その結果パフォーマンスがどのように変化したかを把握する必要があります。特に、ロウイングに加えて、ランニング、自転車、ストレングストレーニングなど、様々な形態のトレーニングが含まれるボート競技では、それらをどのように分析するかは重要な課題の一つです。本講習会では、トレーニングとパフォーマンスのモニタリング方法に関する研究についてご紹介するとともに、ボート競技での応用事例についてもご紹介いたします。

【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をお願いします。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。