

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）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 主練習あるいは試技前におけるウォーミングアップの一環としてのPAP※活用
～選手の体力要素を引き出すトレーニング処方～
筋活動後に起こる筋の収縮力と立ち上がり速度(RFD)の増大を利用したエクササイズを
実際に実施していきましょう。トレーニングコーチをめざす方は実技に参加してください。
※Postactivation Potentiation

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。