

国立科学スポーツセンター(JISS)
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28年11月10日(木) 17:00~18:45
2. 場所 NTC 競技別強化拠点施設(ボート) 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 “器用に機敏に精緻に動く”。日本人の得意とする身体観です。「鍛え上げた筋肉をどう動かすか」をテーマに、身体を“操る”トレーニング(身体操作)について考えていきましょう。
ローイングという上層の競技スキル(技)の中層にはムーブメントスキルがあります。さらに下層には身体スキルがあります。本講習会では、ムーブメントスキルの要素である重心移動能力や末端加速能力について実技指導していきます。(前回、受講された方は一部ブラッシュアップとなります。)

7. 講師紹介

【所属】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 専任ディレクター

【経歴】明治大学農学部農芸化学科 栄養科学専攻(1982)

東亜大学大学院 総合学術研究科人間科学専攻

健康・スポーツ科学講座 修士課程修了(2012)

【資格】・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)

・日本体育協会公認 上級コーチ(マスター)

【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 トレーニング



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。