

国立スポーツ科学センター(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

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) 19:00~21:00
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・選手・その他
5. 講師 小林靖氏 (Body Refresh 代表) 講師紹介参照
6. 内容 「アクティブストレッチ~ウォーミングアップ~」
ローイング動作に必要なストレッチングの理論と実技について講習します。今年度、ナショナルチームが取り組んでいるストレッチングも紹介していきます。
7. 定員 各団体複数可。
8. 申込 別紙申し込みフォームでお願いします。

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 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 内履き用シューズまたはスリッパ、筆記用具
10. 留意点 本講習会のビデオ、端末タブレット、携帯等での撮影はご遠慮下さい。
11. 講師紹介

◇Body Refresh 代表

- ・指導 (トレーニングやストレッチなど)、ボディケア、ピラティス、講習会など

◇すどれっち塾 (埼玉県 戸田市戸田公園)

- ・指導 (トレーニングやストレッチなど)、ボディケア
- ・ストレッチ免許皆伝コース (毎週月曜日)

◇日本ストレッチング協会 講師

- ・講習会の開催、指導者育成 / 執筆やテキスト作成

◇トレーナー活動 (2016 現在)

- ・日本代表 ボート
- ・日本代表 障がい者ボート
- ・日本大学 ボート部
- ・東京経済大学 ボート部
- ・狭山ヶ丘高校 硬式野球部
- ・横浜高校 硬式野球部
- ・深中央ボーイズ



小林靖氏