

ハイパフォーマンスセンター
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

公益社団法人 日本ボート協会
強化委員会委員長 長畑芳仁

トレーニング講習会のご案内

1. 日時 平成29年8月31日（木）18:00～20:00
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・社会人の選手、指導者、トレーナー等
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～
Creative Stretching (2016-2017 日本ストレッチング協会誌)に4回シリーズで連載された
ダイナミックストレッチを機能解剖学的に学び、実際に実技指導していきます。

7. 講師紹介

【所属】 ハイパフォーマンスセンター

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：nobuharu.osanai@jpnnsport.go.jp

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、スマートフォン等での撮影は禁止です。