

2017年10月16日

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

〈案内1〉

1. 日時 平成29年10月26日（木）18:30～20:00
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
岸 晃輔氏 ストレngths&コンディショニング専門職
6. 内容 “解剖学的適応期(AA期)のストレngths”
～ピリオダイゼーションに基づいたプログラムデザイン～
 - ◆試合期を終えた移行期後の準備期初っ端をどう過ごすか？
 - ◆特に筋力トレーニングにおいて強いバックグラウンドを持っていない選手への対応は？
 - ◆これから続く長いトレーニング周期を乗り越えるための導入期について理論と実技を実施していきます。
 - ◆自重負荷トレーニング担当（長内） クイックリフト種目担当（岸）
7. 講師紹介

長内暢春（おさない のぶはる）

【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ngths&コンディショニング協会
認定ストレngths&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）

・JASA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ngths&コンディショニング トレーニング



岸晃輔（きしこうすけ）

【出身地】埼玉県

【経歴】埼玉県立大宮北高等学校卒

日本大学文理学部体育学科卒

【資格】

- ・NSCA-CSCS（認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）
- ・NSCA レベル1 認定
- ・NASM-PES（パフォーマンスエンハンスメントスペシャリスト）
- ・日本体育協会公認カヌーコーチ

【主な指導】江東区立中学校カヌー部、江東 Jr カヌークラブ、國學院大学蹴球部、伊奈学園サッカー部、東野高校サッカー部、東海大望洋高校サッカー部



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@jpnsport.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。

〈案内2〉

1. 日時 ①平成29年10月27日（金）18:00～19:30

②平成29年11月10日（金）18:00～19:30

2. 場所 戸田公園管理事務所 1階会議室

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 Xavier DORFMAN(ギザヴィエ ドルフマン)氏 ナショナルチーム
コーチ

6. 内容 2017年度シーズンの振り返りと今後の課題



7. 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@jpnsport.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

8. 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