

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30年9月6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、
ストレングス&コンディショニング（SC）コーチをめざしている方
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 “正確さと素早さのある動きづくり”

〈key word〉 スキル(技能) 動作開始の素早さ 動作切り替えの素早さ
ポジショニング グレーディング タイミング リプロダクション

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ングのエクササイズを機能解剖学的に学び、実際に実技指導して
いきます。※実技が主となります（見学可）

7. 講師紹介

【勤務先】 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)

・日本スポーツ協会公認 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、スマートフォン等での撮影は禁止です。

