

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 令和元年9月5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 “強いパワーを引き出すトレーニングスキル”

〈key word〉プライオ(速いプライオと大きいプライオ) バリスティック(RFD)

クイックリフト(爆発的、キネティックチェーン、SSC) チーティング(反動、あおり動作)

“弾ける(キレ)”をテーマに、強いパワーを発揮するための技能の向上をめざし、基礎スキルトレーニングを実施していきます。それぞれ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。

主な実技エクササイズ：2種類の懸垂、垂直型/水平型トカゲジャンプ、連続型バイパージャンプ、プッシュアップ&ドンキーキック、ロープスプリットジャンプなど
※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

