

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 (T-NTC) 便り No.35

公益社団法人 日本ボート協会  
強化委員会委員長 相良彰敏

### トレーニング講習会のご案内

1. 日時 平成 25 年 5 月 15 日 (水) と 16 日 (木) 16:00~18:00
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・社会人の指導者及び選手
5. 講師 長内暢春氏 (講師略歴参照)
6. 内容 『ローイングにおける動きを変える動作評価とコーチングテクニック』  
二回シリーズ 一回目(15日) 二回目(16日)  
“伸びやかに動きたい”、“操るように動きたい”、“弾けるように動きたい” そんな動作を獲得するためのエクササイズをピックアップして実際に動いてみよう。さらに、どんな観点で評価したらいいのか参加者同士で評価してみよう。トレーニング実技を通してコーチングのテクニックを学んでいきましょう。

### 7. 講師略歴

- 1983年より高校教諭として勤務。
- 2010年より日本ボート協会職員として、文部科学省からJSC(独立行政法人日本スポーツ振興センター)が受託した事業であるナショナルトレーニングセンター(NTC)競技別強化拠点施設(ボート)のディレクターとして勤務。

#### 【主な資格】

- 日本体育協会公認上級コーチ(ボート競技)
- CSCS(全米ストレングス&コンディショニング協会認定 S&C スペシャリスト)
- JATI-ATI(日本トレーニング指導者協会認定インストラクター)
- ※JOC(日本オリンピック委員会)強化スタッフ(医科学スタッフ)

#### 【専門分野】 トレーニング処方 運動処方

ストレングス&コンディショニング



後ろは高橋かほ選手(岐阜国体1×優勝 都立本所高校)  
全国高体連 HP 連載『OSSA のコンディショニングト  
レーニング』より転載

8. 申込 別紙申し込みフォームをお願いします。(申し込みフォームおよび健康告知書)  
ossakawagoe@hotmail.co.jp NTC 競技別強化拠点施設 ディレクター 長内暢春 宛
9. 準備 運動できる服装 室内シューズ 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、携帯等での撮影は禁止です。