

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.36

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

【OSSAの実技講習】

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 戸田 NTC ディレクター
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』

- **レースに支障のある内容ではありませんので選手の方は安心して参加ください。**
- **むしろ、ボディメンテナンスのエクササイズとなっております。**
- **体の動かし方を『伸びる』『操る』『弾ける』の観点から学習していきます。**
- **動きの問題点を洗い出してトレーニング目標の指標材料とします。**
- **評価項目を点数化して個人内評価ができます。**

【しづけんの座学講習】

1. 日時 平成 25 年 5 月 17 日（金） 16：00～18：00
2. 場所 国立スポーツ科学センター戸田艇庫 2 階（又は戸田ナショナルトレーニングセンター 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 澁谷顕一氏（日本ボート協会 医科学委員会スタッフ）
6. 内容 『トレーニングメニューを作ろう』

- **乗艇やエルゴトレーニングにおけるメニュー作成のイロハが学習できます。**
- **生理学的指標に基づいた練習メニューをわかりやすい内容で語っていきます。**
- **いつも引っかかっていた練習メニューのトレーニング強度や量の疑問が解決します。**
- **これで、選手・指導者ともに納得がいくメニューとなるように理解を深めましょ**

申し込み及び詳細は No.34、No.35 を参照ください。会場準備のためお早めに申し込みください。