

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.45

公益社団法人 日本ボート協会
強化委員会委員長 清水一巳

トレーニング講習会のご案内

1. 日時 平成 25 年 10 月 22 日 (火) 19 : 30 ~ 21 : 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 高校生・大学生・社会人の指導者および選手
5. 講師 長畑芳仁氏 (帝京大学 医療技術学部専任講師) 講師紹介参照
6. 内容 「ボート競技における障害予防プログラム」

昨年度行われた大学ボート選手の障害発生状況調査 (田代 2013) によると大学ボート選手においては腰背部痛、肋骨痛および膝痛が3大障害という結果となった。この講習会では3大障害の予防プログラムとして各種バートにおけるストレッチング、筋膜リリース、テーピングおよび筋力増強の方法を紹介する。

7. 定員 無制限
8. 申込 別紙申し込みフォームをお願いします。
フォームは HP 『NTC 競技別強化拠点施設(ボート)の使用について』にあります。
ossakawagoe@gmail.com NTC 競技別強化拠点施設 ディレクター 長内暢春 宛
☎048-420-6019 Fax048-420-6020
9. 準備 内履き用シューズまたはスリッパ
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。
11. 講師紹介

日本ストレッチング協会 理事長 長畑 芳仁(ながはた よしひと)



経歴

早稲田大学教育学部教育学科 卒業
順天堂大学体育学部大学院体力学専攻 修了
リコーラグビー部コーチ
帝京大学医療技術学部専任講師 (2012年～)
すとれっち塾 塾長 (2005年～)
早稲田大学スポーツ科学部非常勤講師、他

資格

日本体育協会認定アスレティックトレーナー

専門分野

アスレティックトレーニング スポーツ科学
アスレチックリハビリテーション

モットー

クリエイティブな仕事をする