



JATI 東海支部・近畿支部合同ワークショップ 開催要項

体幹トレーニングの科学と実践
—体幹スペシャル！体幹トレーニングを極める—

- 日 時：2018年5月13日（日） 10時00分～17時00分
■会 場：東海学園大学 三好キャンパス <https://www.tokaigakuen-u.ac.jp/>
〒470-0207 愛知県みよし市福谷町西ノ洞 21-233
「三好ヶ丘」駅下車 徒歩約10分
東名高速道路「東名三好IC」より約2.5km（学生駐車場をご利用ください）

■プログラム

9:30～9:55	受付
10:00～10:05	【講義】「JATIが目指すトレーニング指導者とは」 【講師】菅野昌明（愛知学院大学ラグビー部コンディショニング・ディレクター、JATI理事、JATI-SATI）
10:05～10:50 (45分)	【講義】「運動中の体幹部の活動とトレーニングへの応用」 【講師】島 典広（東海学園大学スポーツ健康科学部 准教授、JATI研究・国際委員）
11:00～12:00 (60分)	【講義】「体幹部の構造と機能からみたトレーニング」 【講師】河端将司（相模原協同病院リハビリテーション室 理学療法士 主任）
12:00～13:00	昼食・休憩
13:00～13:45 (45分)	【講義】「腹腔内圧から見る体幹トレーニングの可能性」 【講師】菅野昌明（愛知学院大学ラグビー部コンディショニング・ディレクター、JATI理事、JATI-SATI）
13:45～15:30 (45分)	交流会
15:30～17:00 (90分)	【実技】「体幹トレーニングの実技」 【講師】油谷浩之（関西学院大学アメリカンフットボール部ストレングスコーチ、JATI理事、JATI-SATI）

合計4時間5分（JATI継続単位4.0単位）

- 注意事項
- ・実技研修会がありますので、**運動のできる服装と大き目のタオルやヨガマット**などをご用意ください
 - ・当日は、スクールバスは運行されておらず、学内食堂は営業されておきませんので、ご了承ください。また、会場付近には飲食店が少ないため、昼食等につきましては各自でご準備いただくようお願いいたします。

■参加対象者 トレーニング指導者、運動指導者

■定員 100名

■受講料

JATI 会員	7,560 円 (7,000 円+税)
学 生	8,640 円 (8,000 円+税)
一 般	10,800 円 (10,000 円+税)

■お問い合わせ先

日本トレーニング指導者協会（JATI） <https://jati.jp/>

〒106-0041 東京都港区麻布台 3-5-5-907

電話 03-6277-7712

FAX 03-6277-7713

E-mail info@jati.jp

■講師プロフィール

	<p>菅野 昌明 (JATI 理事、愛知学院大学ラグビー部コンディショニング・ディレクター、JATI-SATI)</p> <p>東亜大学大学院 博士課程 人間科学専攻 健康・スポーツ科学分野修了。博士(学術)。民間フィットネスクラブのチーフトレーナー、フィットネス事業部長などを経て、95年から日本代表、プロ、実業団、大学、高校までのアスリートのトレーニング指導・サイエンスコンサルタントを務める。また、愛知学院大学 心身科学部、東海学園大学 スポーツ健康科学部、愛知淑徳大学 健康医療科学部、至学館大学 健康科学部、静岡産業大学 経済学部、トライデントスポーツ医療科学専門学校で教員を務めると共に、トレーニング科学の実践的研究成果をスポーツパフォーマンス向上から健康増進までのトレーニング指導に活用している。</p> <p>著書(共著)に「スポーツトレーニングの常識を疑え」、「トレーニング指導者テキスト」(実践編・実技編)、フィットネスクラブマネジメント技能検定公式テキストなど。JATI 理事、教育・研修委員会委員長、JATI 認定特別上級トレーニング指導者(JATI-SATI)。(株)エム・スポーツコンサルティング代表取締役社長。</p>
	<p>島 典広 (東海学園大学 スポーツ健康科学部 准教授、JATI-AATI、健康運動指導士)</p> <p>1995年天理大学体育学部卒業、97年カナダ ウェスタンオンタリオ大学大学院留学、98年大阪体育大学大学院修士課程、2002年名古屋大学大学院博士課程修了。修士(体育学)、博士(医学)。トレーニング科学や運動生理学等を専門に、大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科や鹿屋体育大学での勤務を経て2010年より現職。多くの研究発表を行う傍ら、自治体による保健対策事業等の社会活動にも積極的に従事し、地域の健康の保持増進・健康づくりに貢献している。JATI研究・国際委員会委員。</p>
	<p>河端 将司 (相模原協同病院 リハビリテーション室 理学療法士 主任)</p> <p>2006年北里大学医療衛生学部を卒業(理学療法士)。鹿屋体育大学で2008年に修士号(体育学)、2011年に博士号(体育学)を取得。専門の研究分野は運動生理学、生体力学。呼吸法や各種運動中の腹腔内圧や体幹筋のバイオメカニクスやトレーニングに関する研究をすすめている。2008年より相模原協同病院にて理学療法士として勤務し、スポーツ疾患や整形外科疾患を中心としたリハビリテーションに従事している。また、地域社会活動として、少年野球メディカルチェックの運営や高校野球チームのコンディショニングコーチを務める。</p>
	<p>油谷 浩之 (JATI 理事、関西学院大学アメリカンフットボール部ストレングスコーチ、JATI-SATI)</p> <p>1965年生まれ。90年関西学院大学卒業、2015年大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科博士前期課程修了。95年より(株)プロフェッショナルトレーナーズチームに所属しストレングスコーチ・トレーナーとして活動を始め、現在は任意団体スマートストレングスを主宰。松下電工(※)アメリカンフットボール部ストレングスコーチ、松下電器(※)野球・バレーボール・バスケットボール部 企業3部統括トレーナー、神戸製鋼所ラグビー部ストレングスディレクター等を務める。(※現パナソニック)現在は現職のほか、久光製薬女子バレーボール部やプロ野球選手、Jリーガー、プロゴルファー、競輪選手等のトレーニング指導に従事する一方、子供たちの運動能力の向上から中高年の方々の健康づくりまで幅広く指導を行っている。JATI 教育・研修委員会委員、JATI 認定特別上級トレーニング指導者(JATI-SATI)。</p>

テーマ「運動中の体幹部の活動とトレーニングへの応用」講師：島 典広

スポーツ活動において体幹部がどのように活動し機能しているのか？見た目では体幹部のトレーニングと考えられない動作が、実は体幹部の固定に関与していることも。闇雲に体幹部を鍛えればパフォーマンスが向上するわけでもありません。例えば、ベストのタイミングで瞬時に腹腔内圧を高める等の制御機能も重要と思われれます。本講座では、過去の研究報告や近年進めている実験データを紹介し、これらのデータに基づいて健康づくりや各競技スポーツの現場で、どのようにしてトレーニングに応用できるかについて、ご参加していただくスポーツ指導者やトレーニング指導者の方々と考えていきたいと思ひます。

テーマ「体幹部の構造と機能からみたトレーニング」講師：河端将司

「体幹部のトレーニング」の方法と形を学ぶだけでは、そのトレーニングの本質を知ることはできません。対象者の多種多様なニーズに応えるためには、体幹部の構造と機能から問題点を見極める力が求められる場合があります。

体幹部を一括りにしてブラックボックス化することなく、「胸椎・腰椎・仙腸関節・股関節・肩甲帯」の構造と機能を知って、骨関節を生理的な運動に導くことが重要です。骨関節の生理的運動を無視した動作トレーニングでは「トレーニングのためのトレーニング」でしかありません。本講座では、骨盤（仙腸関節・股関節）と胸椎・腰椎の関節運動を中心に、簡単なデモンストレーションを交えて解説します。

テーマ「腹腔内圧から見る体幹トレーニングの可能性」講師：菅野昌明

近年、競技スポーツ分野やフィットネス分野においても体幹やコアをキーワードとした複数のエクササイズが紹介され、多くの対象者がこれらのエクササイズを実践しています。また、これらのエクササイズは、自体重負荷で行われ、30秒間姿勢を保持する手法が広く行われています。

しかし、このような手法に基づく体幹トレーニングが、何らかのエビデンスに基づいて行われているわけではなく、そのトレーニングが体幹強化や体幹部を引き締めるトレーニングとして有効的であるか否かについても十分に明らかになっているわけではありません。本講座では、ラグビー選手を対象とした複数の動作やエクササイズにおける腹腔内圧(Intra-abdominal pressure:IAP)の大きさや特徴から、体幹を本質的に強化するための体幹トレーニングの可能性を紹介いたします。

テーマ「体幹トレーニングの実技」講師：油谷浩之

体幹トレーニングは、トレーニングをプログラミングするうえで外せないパーツではないでしょうか。古くは上体起こし、上体反らしといった種目に代表される腹筋運動や背筋運動のみをもって身体の幹となる部分を鍛えられるとされていたように思われます。またそのことだけで動作パフォーマンスの向上につながると信じきっていたようにも思われます。

しかし、ここ数年で体幹トレーニングにおいてもやはり唯一無二の方法はなく多種多様なトレーニングの方法が紹介されるようになり、その重要性が見直されてきました。今回の実技においては、その多種多様な体幹トレーニングをいかに整理し発展的にすすめていくかをご紹介します。