



日本トレーニング指導者協会 東北支部第34回ワークショップ

- 日 時: 2019年11月3日(日) 13時00分~16時30分
- 会 場: 仙台リゾート&スポーツ専門学校
- 参加費: JATI会員 4,000円 学生 4,500円 一般 5,000円 (各税込)

□ 継続単位: 2.5単位

□ 講師及び演題

12:30~ 受付開始

13:00~13:30 30分: 講義 株式会社明治 管理栄養士
『冬を見据えた、体づくりのための食戦略(仮)』

13:40~15:40 120分: 講義・実技 倉持梨恵子 氏
『今だからこそ、コレクティブを考える?!
エクササイズから見た腰痛への効果的なアプローチ』

15:50~16:30 参加者交流・名刺交換会



□ 講演内容

[1]『冬を見据えた、体づくりのための食戦略(仮)』(座学)

冬の強化期間を前に、基礎となる体づくりに必要な食戦略の基本について考えます。食事から考えるコンディショニングのアプローチとは何か? 具体的な事例とともにご紹介します。

講 師: 株式会社 明治 管理栄養士

[2]『今だからこそ、コレクティブを考える?! エクササイズから見た“腰痛”への効果的なアプローチ』

(座学・実技)

近年、多くのフィールドで用いられる「コレクティブ(corrective)」の捉え方について再考し、多くの人々の悩みである「腰痛」への対応と予防についてご紹介します。エクササイズの選択とデザインの工夫から効果的なアプローチとは何か? を考えていきましょう。

講 師: 倉持 梨恵子 氏

中京大学スポーツ科学部スポーツ健康科学科 准教授 博士(人間科学)

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)

北海道帯広市出身。早稲田大学人間科学部スポーツ科学科卒業、同大学院人間科学研究科修士・博士課程修了。

早稲田大学スポーツ科学学術院助手、帝京平成大学地域医療学部講師を経て 2010年より現職。



お申込み・問い合わせ

日本トレーニング指導者協会

<http://www.jati.jp/> info@jati.jp

TEL 03-6277-7712