



日本トレーニング指導者協会 東北支部第35回ワークショップ

- 日 時： 2020年2月9日（日） 13時30分～17時00分
- 会 場： いわき市産業創造館 セミナー室 A（福島県いわき市平字田町 120 番地 LATOV6 階）
JR いわき駅前 徒歩約 3 分
- 参 加 費： JATI 会員 4,000 円 学生 3,000 円 一般 5,000 円 （各税込）
- 継続単位： JATI 3 単位

□ 内容

- 13：00～13：25 受付
- 13：30～15：00 『女性アスリート、女性スポーツ愛好者に対する運動指導』
- 15：10～16：40 『バランストレーニングのための評価と工夫』
- 16：30～17：00 参加者交流・名刺交換会

[1] 『女性アスリート、女性スポーツ愛好者に対する運動指導』

- ・骨盤帯の評価と骨盤底筋トレーニング（講義と実技）
- ・産後や中高年の方へのアドバイス
- ・産後のスポーツ復帰のサポート事例の紹介

[2] 『バランストレーニングのための評価と工夫』

- ・バランストレーニングの基礎知識
- ・姿勢・動作の評価方法（観察と触診）
- ・バランストレーニング用のツールの効果と使い分け（実技含む）

講師：磯 あすか 氏

1，2ともに実技を含みますので、ウェアをご持参ください。
講習中の撮影や録音はご遠慮ください。



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/>

TEL 03-6277-7712 info@jati.jp