



JATI 近畿支部 第49回ワークショップ

講義

**ジャンプ力向上に
必要な要素と評価について**

実技

**ジャンプ力強化に
効果的なトレーニング方法**

競技中のジャンプ動作について、いかに効率の良いジャンプができるか考えるヒントを講義と実技を踏まえてお伝えします。

ジャンプの特性、効率の良い身体の使い方、ベーシックトレーニングからプライオメトリクスまで様々な方法を紹介する内容です。また、複数の測定値から見えてくる選手の特性にも触れていきます。

大石 博暁 氏 (JATI特別上級トレーニング指導者)

BIG PERFORMANCE 代表

日本バレーボール協会ハイパフォーマンスサポート委員会トレーナーユニット長

1970年広島市出身 東海大学体育学部体育学科卒

1998年長野オリンピック ボブスレー日本代表

2002年ソルトレークシティオリンピック ボブスレー日本代表

2005年～2013年全日本男子バレーボールチームS&Cコーチ

(2008年北京オリンピック帯同)



2025年

9:30～10:00

受付

10:00～12:00

講義

2月2日(日)

13:00～16:00

実技

定員

30名

※動きやすい服装、室内用シューズをご持参ください。

【会員】 ¥6,600

【一般】 ¥11,000

【学生】 ¥7,700

大阪国際大学

※公共交通機関をご利用ください。

1号館B1 (地下トレーニングルーム)



京阪本線「大和田駅」または「萱島駅(西口)」から徒歩8分

【お申し込み】 <https://jati.jp>
JATI公式サイト

