

筋力トレーニング再考 ～障害予防とトレーナビリティの拡大～



講師：有賀雅史 [JATI-SATI]

帝京科学大学教授, 日本トレーニング指導者協会副理事長

1958 年東京都出身。帝京科学大学医療科学部東京柔道整復学科教授（アスレティックトレーナー課程、トレーニング指導者課程）帝京科学大学陸上競技部女子駅伝チーム、柔道部、帝京高校サッカー部 アスレティックディレクター。イオン新体操クラブコンディショニングコーチ、ミズノゴルフスクールフィジカルコーチ、元 JOC 強化スタッフ（新体操）中田英寿氏（元サッカー日本代表）、大黒摩季（アーティスト）らのパーソナルトレーナーを務める。著書（共著）に「ストレングス&コンディショニングⅠ・Ⅱ」、「トレーニング指導者テキスト実践編」、「トレーニング指導者テキスト実技編」などがある。

①現場での測定と機能評価、②上肢プログラム、③下肢プログラム、④体幹プログラム、⑤パワー・パフォーマンス向上、のそれぞれにおいて実技を中心に解説していきます。

2019年3月9日（土） 10:00 - 12:30

会場：帝京科学大学 トレーニングルーム

<https://www.ntu.ac.jp/access/senju/index.html>

参加費：会員5000円, 一般 6000円, 学生 5000円 定員：30名

※ 当日は運動のできる服装と室内用シューズをご用意ください



特定非営利活動法人

日本トレーニング指導者協会・関東支部

JAPAN ASSOCIATION OF TRAINING INSTRUCTORS

当日のご連絡のみ jati.kanto+ws@gmail.com にて受け付けております

お申込み <http://www.jati.jp/>

お問合せ info@jati.jp