

JATI 関東支部 第32回ワークショップ

資格継続単位 JATI: 2.5 単位 NSCA: CEU 0.25

実技 レジスタンス・トレーニング実践的ワークショップ

～エクササイズ・テクニックのより深い理解のために～

「ベーシック・エクササイズ」とは「初級」のエクササイズではなく、「根幹」となるエクササイズです。

そして、あらゆるスポーツ技術と同様、そのテクニックの習得に終わりはないといえます。

このワークショップでは、ウェイトトレーニングにおける主要なエクササイズのテクニックについてより深く理解し、さらにそれをもとに自らの動作の感覚を通じながら、自身のテクニックおよび指導方法をより洗練していくことができればと思っています。



講師：菊地 真也【JATI: AATI】【NSCA: CSCS, CPT】

日本スポーツ振興センター/国立スポーツ科学センターハイパフォーマンス・サポート事業部

1968年生まれ。岩手県出身。

2006年～2010年 アルペン男子ナショナルチームフィジカルトレーナー, 2008年～2013年 早稲田大学スポーツ科学学術院講, 2013年～2017年 龍谷大学スポーツ・文化活動強化センター S&C コーチ。

ジュニアや大学生アスリートからパラアスリートまで、さまざまな対象に対する S&C サポートを行っている。

受付 9:30～

2019年12月22日(日) 10:00 - 12:30



会場アクセス

会場：東京リゾート＆スポーツ専門学校

参加費：会員5000円, 一般 6000円, 学生 5000円 定員: 20名

※当日は、室内用シューズ・ウェア・健康保険証(コピー可)をご持参ください



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

