



「ジャンプカアップに効果的な 身体操作法と爆発的筋力発揮」 講義・実技

バレーボール、バスケットボール、ハンドボールに代表される競技中のジャンプ動作について、如何に効率良いジャンプできるかを考えるヒントになればと考えます。ジャンプの特性、効率良い身体の使い方、ベーシ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たいと思います。

大石 博暁 氏

((株)ケアウイング、JATI特別上級トレーニング指導者、
日本ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟強化部長
日本バレーボール協会科学研究委員会トレーナーユニット ユニットリーダー)
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ーオリンピック 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)



情報交換・名刺交換会 (15:00 ~ 16:00)

日時 2019年9月29日(日) 10:00~16:00

会場 ケアウイング曙
<http://www.hishokai.or.jp/akebono/>

〒732-0045
広島県広島市東区曙5丁目3番31号
TEL:082-568-6102

参加費

: (会員)	5,000 円
: (学生)	6,000 円
: (一般)	7,000 円

定員 40名(定員に達し次第、締め切ります。)

申込み <http://www.jati.jp>

また、同サイトにおいて入会手続きも受付中。



**会場には公共交通機関をご利用下さい。
上履きシューズご持参下さい。**