

講義と実技で徹底解説!

2024年3月31日(日)

# 「レジスタンストレーニングの新しい視点」

# 「バリスティックエクササイズテクニックと活用方法」

かんの まさあき  
菅野 昌明

豊田合成Blue Falcon ストレngthス&コンディショニングコーチ  
JATI副理事長・研究国際委員長  
博士(学術)、JATI認定特別上級トレーニング指導者(JATI-SAT)



民間フィットネスクラブのチーフトレーナー、フィットネス事業部長などを経て現在はオリンピック代表、日本代表、プロ、実業団のトップアスリートのスポーツサイエンティストを務めると共に、トレーニング科学の研究者としてエビデンスを活用したトレーニング指導の普及に努めている。  
愛知学院大学健康科学部、東海学園大学健康栄養学部、愛知淑徳大学健康医療科学部、至学館大学健康科学部で教員を務めている。  
著書(共著)に「スポーツトレーニングの常識を超えろ」  
「トレーニング指導者テキスト(実践編・実技編)」  
「フィットネスクラブマネジメント技能検定公式テキスト」など。  
(株)エム・スポーツコンサルティング 代表取締役社長

9:30~10:00 受付

※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。

10:00~11:30 講義

## 【レジスタンストレーニングの新しい視点】

レジスタンストレーニングを指導するうえでの考慮すべきポイント、最新研究やテクノロジー活用の実例などを紹介。

11:30~12:30 昼休憩

12:30~15:00 実技

## 【バリスティックエクササイズテクニックと活用方法】

目的に応じたバリスティックエクササイズテクニックや指導法などを紹介。  
アスリートのパフォーマンスアップや高齢者の日常生活動作の改善にも活用可能。



会費 2024年3月31日(日)

会場 ※公共交通機関をご利用ください。

日程 会員 ¥6,600 (税込)  
非会員 ¥9,900 (税込)  
学生 ¥4,400 (税込)

大阪国際大学 1号館B (地下 トレーニングルーム)  
〒570-8555 大阪府守口市藤田町6丁目21番57号

お申し込み

JATIオフィシャルサイト <https://jati.jp>

お問い合わせ

メールアドレス [info@jati.jp](mailto:info@jati.jp)



京阪本線「大和田駅」または「萱島駅(西口)」から徒歩8分