

鍛え方は常に進化する...

正しいトレーニング



“本当のトレーニング”を
体験してみませんか？

入場無料

おかだ たかし
岡田 隆氏

了徳寺大学健康科学部整復医療・トレーナー学科 准教授、JOC強化スタッフ(柔道、水泳)、全日本柔道連盟強化委員(男子ナショナルチーム総務コーチ)、日本水泳連盟水球強化スタッフ、日本ボディビル&フィットネス連盟選手強化委員を務める。保有する資格は、理学療法士、日本体育協会公認アスレティックトレーナー、NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト(CSCS)、日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者(JATI-ATI)など。トレーニングに関する著書多数。



今回は、トレーニングのスペシャリストで、ご自身もアスリートとして活躍されていた経験を持つ岡田 隆先生に講習会/実習をご担当していただきます。

講習会

選手にとって成長期は、身体的にも精神的にも伸び盛りの時であり、この時期の正しいトレーニングが選手の将来に大きく影響するといっても過言ではありません。正しいトレーニングを行うことで、未然にケガを防ぐこともでき、指導者にとって役立つ内容であることは間違いなしです。

実習

機材がなくても行える自重トレーニングを中心に、競技力の向上に繋がるトレーニング法、競技練習やトレーニングを支えるストレッチやムーブメントドリルなどのコンディショニングエクササイズをご紹介します。

指導者として正しい知識を身に付け、選手にどのようなトレーニングメニューを提供していくのか、この機会に「トレーニング」についての考えを深めましょう。

日時

9月14日 (月)

17:30-20:45(受付17:00から)

前半 17:30-18:30(トレーニング講習会)

後半 18:45-20:45(トレーニング実習、質疑応答)

会場 東京体育館 第一会議室(講習会)、サブアリーナ(実習)

都営地下鉄大江戸線「国立競技場」A4出口

JR中央線(普通)・総武線「千駄ヶ谷」下車徒歩1分

対象 監督、コーチ、トレーナー等の指導者、また指導者を
目指している方等【定員50名】

申込

ファクシミリまたは電子メールで受付いたします。表面の申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。(電子メールの場合は同様の事項を記入して送信してください。)

当日は、アリーナでの実習もありますので、室内履きをご持参ください。

ファクシミリ番号 03-5413-6926

電子メールアドレス tokyo-sss@tef.or.jp

ホームページ
URL

<http://www.tef.or.jp/sports-science/>

問合せ

(公財)東京都スポーツ文化事業団
競技力向上事業担当
電話番号 03-5413-6923