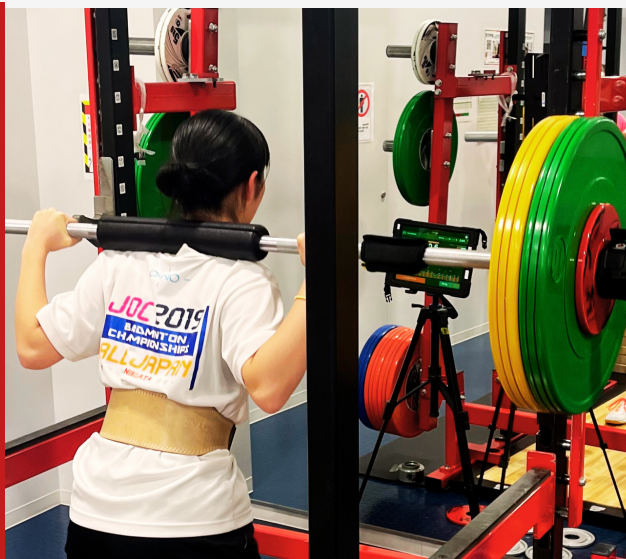


とちぎスポーツ医科学センター主催
トレーニング講習会2024

選手への導入を検討中の指導者必見！

ウェイトトレーニング の効果的な導入方法



6.8 土

9:30~11:30 講義
13:00~16:00 実技

是非聞いてください！

- ✓ ウェイトトレーニング導入を検討している方
- ✓ ウェイトトレーニングを学びたい方
- ✓ 絶対知っておきたい3種目を習得したい方



講師 田村 尚之

JISSのメディカルセンターのコンディショニング課でトレーニング指導員および主幹を務める。1997年からアメリカンフットボールのヘッドストレングス&コンディショニングコーチとして活躍し、2001年には全日本女子柔道のトレーニング担当に就任。2004年には富士通フロンティアーズでも同職を務め、国立スポーツ科学センター（JISS）では契約研究員等を歴任。2005年にはチーム北島の一員として秩父宮記念スポーツ医・科学奨励賞を受賞。



講習会の内容

競技練習だけではなく、より効果的かつ効率的、そして健康的な競技力向上を目指すためにウェイトトレーニングを取り入れることは有効です。この講習会では、ウェイトトレーニングの効果的な導入方法や指導方法を学ぶことができます。

午前は講義で基礎知識を学び、午後は実技でウェイトトレーニングの必須種目3つを実際に習得しながら指導方法を学びます。ウェイトトレーニングの導入にハードルを感じている方、ぜひ一度、田村先生の指導を受けてみませんか？

会場

対象者

参加費

お申し込み方法

栃木県総合運動公園内
会議室・トレーニングルーム

・ウェイトトレーニングを学びたい方
・指導者、コーチ

対面受講：3,500円/1講習
アーカイブ配信：4,000円/1講習

とちぎスポーツ医科学センターHP内
【各種講習会申し込み】
▶申し込み専用Googleフォームにて



詳細・お申込み

お問い合わせ：とちぎスポーツ医科学センター（☎028-645-2080）