

2018年11月吉日

公益財団法人日本陸上競技連盟
専務理事 尾縣 貢
(公印省略)

「第40回日本陸上競技連盟トレーナー研修会」開催のお知らせ

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、今年度もトレーナーセミナーを修了され、継続登録者の方々を対象として研修会を開催いたします。今回のテーマは、「筋力トレーニングの理論と実際」です。いわゆる「筋トレ」はトレーニング現場において時に広義に、時に狭義にと様々な意味で使われます。同時に、情報通信技術が高度に発達した現代では数え切れないほどの方法論が氾濫し、まさに玉石混淆の体をなしつつあり、その勢いは2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて加速している印象を受けます。そこで、競技者達のトレーニングを理解する上でも、ここでその理論と実際について一度整理してみようというのが本研修会の趣旨となります。

講師は体力トレーニングを専門とする研究者であり、最近では「みんなで筋肉体操」で話題の谷本道哉先生と、近年日本で大いに盛り上がりを見せている男子100mにおける元日本記録保持者の伊東浩司先生のご両名です。谷本道哉先生にはその理論について、伊東浩司先生には競技者時代の経験に基づく実践について主にお話頂きます。

また、「トレーナー部総会」においてはアンチ・ドーピング関連の最新情報の提供（山澤文裕 医事委員長）、およびアジア大会を中心とした今年度のトレーナー部活動報告を計画しております。

皆様ご多忙の折と存じますが、この機会に是非ご参加下さいますようお願い申し上げます。

敬具
準備委員長 眞鍋 芳明

記

- 主催 : 日本陸上競技連盟
運営 : 日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部
開催日程 : 2019年1月5日(土)
会場 : 味の素ナショナルトレーニングセンター 大研修室
受講料 : ¥5,000 ※受講料は当日集金いたします
定員 : 100名(先着順)
プログラム :
10:30~ 受付, 事務連絡
11:00~11:50 トレーナー部総会
・アンチ・ドーピングの最新情報 山澤文裕 先生
(日本陸連医事委員長丸紅健康開発センター)
・トレーナー部活動報告・アジア大会報告(陸連トレーナー部委員)
11:50~12:50 休憩
12:50~14:20 講義「筋力トレーニングの理論」 谷本道哉 先生(近畿大学)
14:30~16:00 講義「筋力&コンディショニングの実例」 伊東浩司先生(甲南大学)
16:00~16:40 質疑応答・総合討議
17:10 終了予定

申込方法 : 下記 URL 申込フォームに必要事項をご入力の上、お申し込みください。

<https://goo.gl/forms/3TwTAnnVhWewqBGy1>

【申込締切】2018年12月9日(日)に上記 URL を締め切ります。

※先着順で申し込みを受け付けます。

定員を超えた場合、締切日より早く締め切ることもあります。

参加をお断りする場合にはのみ12月14日(金)までにご連絡致します。

その他： ①ご不明な点は下記までE-mail またはFAXにてお問い合わせください。

担当者より折り返しご返答させていただきます。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

E-mail : trainer-kensyu@jaaf.or.jp

FAX : 03-5321-6591

※ 業務の都合上、即答できない場合もあります。あらかじめご了承ください。

②宿泊が必要な方は各自ご手配ください。

③近隣にはあまり飲食店がありません。昼食はご持参いただくと便利です。

④研修会を欠席される際には、上記連絡先までご連絡ください。

連絡なく欠席された場合は、次回以降の参加を認められない場合があります。

⑤会場には駐車場のご準備はできませんので、お車での来場はご遠慮ください。

⑥会場の都合上当日、受付開始時間より前の受付対応はしかねます。ご了承ください。

会場へのアクセス



<最寄駅>

●都営地下鉄三田線

本蓮沼駅下車徒歩10分

<赤羽駅西口よりバス> (約15分)

(国際興業バス)

※所要時間は経路の混雑状況により、大幅に変動する場合があります。

- ・4番乗場「池袋」行・「日大病院」行き
- ≫国立西が丘競技場北門下車徒歩5分
- ・5番乗場「トンネル経由 赤羽車庫」行き
- ≫国立西が丘競技場下車徒歩3分