



PHYSICAL TRAINERS'
INSTITUTE OF JAPAN

(社)フィジカルトレーナー協会 運動指導者育成プログラム 1stシーズン

皆さんは部活動などの運動指導時に不安を感じたことはありませんか？

本プログラムでは、運動指導の基本を見直すことから、各競技、各選手のフィジカル・メンタル・目的などに即した運動指導の考え方、選手の自主性を重んじながらモチベーションを引き出す手法に至るまでを幅広く習得することができます。

講師 中野ジェームズ修一



PTI認定プロフェッショナルフィジカルトレーナー
米国スポーツ医学会認定運動生理学士
(社)日本健康心理学会認定健康心理士 (JAHP)

フィジカルトレーナーとして箱根駅伝4連覇を果たした青山学院陸上競技部、卓球福原愛選手、バドミントンの藤井瑞希選手などの活躍を支え、プロアマ問わず絶大な信頼を得ている。



PTI認定プロフェッショナル
フィジカルトレーナー
NESTA認定ハートレート
パフォーマンススペシャリスト
講師 小森祐史



PTI認定フィジカルトレーナー
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
NASM認定パフォーマンスエン
ハンススペシャリスト
講師 岩田勇樹



PTI認定プロフェッショナル
フィジカルトレーナー
NSCA認定パーソナルトレーナー
日本心理学会認定心理士
講師 関守

第1回:7月10日(日) 12:50~19:10

- ・12:50-14:50 モチベーション論① 講師:小森
↳どのようにしたらクライアントをモチベートすることができるのか。モチベートの基礎基本を学ぶことができます。
- ・15:00-17:00 モチベーション論② 講師:関
↳人が行動変えるためには5つのステージがあるとされています。どのように各段階ごとアプローチしたらいいのか学ぶことができます。
- ・17:10-19:10 動的静的ストレッチ 講師:岩田
↳競技によって必要な筋肉、傷害が起きやすい部位は違います。競技によってどんなストレッチが必要なのか学ぶことができます。

第2回:7月17日(日) 12:50~19:10

- ・12:50-14:50 スポーツ心理 講師:関
↳メンタルはスポーツに大きな影響を与えます。運動指導者が知らないといけない知識と対応策を事例交え学ぶことができます。
- ・15:00-17:00 トレーニングの原則 講師:中野
↳物事には原理原則があります。トレーニングも同様です。皆さんの運動指導が原理原則に則っているのか、学ぶことができます。
- ・17:10-19:10 体幹トレーニング 講師:中野
↳「体幹とは何か?」「どうしたら強くできるのか?」など、解剖学の観点からその基礎的な理論と組み立て方について学ぶことができます。

開催時間:12:50~19:10

会場:立川市泉市民体育館(研修室)

対象:部活動 クラブチーム指導者 その他各種運動指導者

申込方法:A FAX(様式は立川市体育協会ホームページよりダウンロード)

B ホームページよりお申込み可能。

『協会ホームページ⇒NEWS⇒セミナー⇒立川運動指導者育成プログラム申し込みより』

料金:55,000円(税込・全6回)振込につきましては、Bに記載。

主催:一般社団法人フィジカルトレーナー協会 Tel 03-5225-1624 申込先:Fax 03-5225-1627 申し込みサイト

