



参加
無料

プライオメトリクストレーニングで 瞬発力を鍛える

瞬発力はダッシュやジャンプなど、瞬間的に大きな力を発揮する際の能力の一つで、様々なスポーツで必要とされています。

今、ジャンプ動作を組み合わせることで瞬発力を高めることのできる「プライオメトリクストレーニング」が注目されており、瞬発力を鍛えることはパフォーマンス向上につながります。

そこで今回は、瞬発力を高めるプライオメトリクストレーニングのメニュー紹介、トレーニングを行う上でのポイントや注意点などをご紹介します。

対象 監督・コーチ・トレーナー等の指導者、
また指導者を狙っている方等

定員 30名(先着順)

主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 / 東京都

HP <https://www.tef.or.jp/business/sports-science/workshop/index.html>

講師



ごみ こうき
五味 宏生 氏

- 日本陸上競技連盟理事委員会トレーナー部委員
- 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

第3回

2022.11.29 TUE

18:30~20:00 (受付開始 18:00~)

東京体育館 第一会議室

| 住所 | 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1

| 交通 | JR 総武線「千駄ヶ谷」駅または
都営大江戸線「国立競技場」駅徒歩3分

第4回

2022.12.14 WED

18:30~20:00 (受付開始 18:00~)

国分寺市民ひかりスポーツセンター
第一体育室

| 住所 | 東京都国分寺市光町1-46-8 (ひかりプラザ内)

| 交通 | JR 中央線「国立」駅北口から徒歩5分

参加申込みは裏面をご覧ください。

参加をご検討
されている方へ

感染症対策

本ワークショップは、新型コロナウイルス
感染防止対策を徹底しております。

- 体調不良の場合や当日会場で実施する検温の結果などにより、ご参加をお断りさせていただくことがあります。
- 必ずマスク(各自でご用意ください。)を着用のうえ、ご参加ください。
- こまめな手洗い、会場に設置するアルコール等による手指消毒を実施してください。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、中止等、急きょ予定が変更となる場合があります。
- その他感染症対策にご協力いただけない場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。