

指導者講習会

ケガをしないための身体づくり ～誰でも活かせるストレッチ&トレーニング～

先着80名
事前申込制
参加費無料

令和6年2月3日(土) 18:15～19:45 (受付開始17:45)
大森スポーツセンター地下2階 小ホール&健康体育室

〈講習内容〉

- 1 ジュニア期の身体の特徴を知り傷害を予防しよう
- 2 思い通りに動ける身体を作ろう
- 3 ダイナミックストレッチと自重トレーニング

(実技)

講師 **吉田 直人**

NSCAジャパンヒューマンパフォーマンスセンター
ストレングス&コンディショニングコーチ (S&C)

元森永製菓(株)ウイダートレーニングラボヘッドS&C
コーチとして、育成年代からプロの選手まで幅広い年代
を指導。また、陸上競技の日本記録保持者、サッカー日
本代表、全日本バレーボールチームや全日本スノーボ
ードハーフパイプチームなど、数々の競技でトップアス
リートたちのコーチを務めた実績を持つ。その他にもミ
ス・ユニバース・ジャパン・ボディメイキングスペシャ
リストとして、モデルらの身体作りを指導。その後、
ジャパンラグビートップリーグ Honda HEAT ヘッド S&C
コーチとして5年間従事。研究と実践に裏付けられたS&C
に関する知識を普及させ、すべての人々の健康増進と、
アスリートの競技力向上と傷害予防に貢献し続けている。



↑吉田講師が所属するNSCA
ジャパンについて詳しく知
りたい方はコチラ!!

(NSCAジャパンHP)

競技力=00×00×00

イチローはなぜトップでい続けられたのか。

ストレッチの三大要素

ジュニア世代が、トレーニングをすると身長が伸びなくなるって本当？

リカバリーの最新理論

クールダウンは絶対に必要なのか。

今日から実践！
ダイナミックストレッチ&自重トレーニング

講義と実技を合わせて90分の内容です。
その為、動きやすい服装でご参加いただき、
館内履きをご持参ください。



会場

大森スポーツセンター 地下2階
小ホール及び健康体育室
(大田区大森本町2-2-5)
京急平和島駅より徒歩5分

申込方法

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- ・HP 右の二次元コード読取
- ・電話 03-5471-8787
- ・FAX 03-5471-8789



(下部のFAX申込用紙をご利用ください。)

申込期間 1月12日(金)から2月1日(木)13時まで

FAX申込用紙

吉田講師の他の指導実績などの情報も掲載中!!
(大田区スポーツ協会HP)

団体名		☐ スポーツ協会加盟団体 ☐ ジュニア育成関係 ☐ その他	
	ふりがな 参加者氏名	住 所	電 話 番 号
1		〒	
2		〒	
3		〒	
4		〒	