

指導者講習会

競技力向上のための 体幹トレーニング

先着80名
事前申込制
参加費無料

令和7年3月1日（土）18：15～19：45
大森スポーツセンター 小ホール&アリーナ
（17：45～地下2階小ホールにて受付開始）

〈講習内容〉

- 1 体幹トレーニングの目的・効果とは（講義）
- 2 体幹・バランス・筋力トレーニング（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。ほかにも、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。

また、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!!

「体幹トレーニング」の役割・効果とは？

体幹トレーニングは、正しく行うことで競技力の向上につながります。

数々のトップアスリートを指導しているトレーナーから、体幹トレーニングの効果と正しい方法を学んでみませんか？

選手本人もぜひご参加ください!!

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1階アリーナ
(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 03-5748-5400
- ・FAX 03-6410-6955

(下部のFAX申込用紙をご利用ください。)

申込期間 1月28日(火)から2月28日(金)13時まで



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)

FAX 申込用紙

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		〒	