

トレーニングの専門家 バズーカ岡田に学ぶ

コンディショニング術

講義: トレーニングの基礎や重要性についてお話しいたします。
実演: 自重トレーニングを中心に、コンディショニングエクササイズや
トップアスリートが実践しているメニューなどご紹介いたします。

トレーニングについての悩みや疑問を解決できる場です!

講師プロフィール

岡田 隆 (おかだ たかし) 氏
日本体育大学 体育学部 体育学科 准教授

JOC強化スタッフ、柔道全日本男子チーム体力強化
部門長、日本ボディビル&フィットネス連盟選手強化委
員を務める。保有する資格は、理学療法士、日本体育
協会公認アスレティックトレーナー、NSCA認定スト
レンジス&コンディショニングスペシャリスト(CSCS)、日
本トレーニング指導者協会認定上級トレーニング指導
者(JATI-AATI)など。トレーニングに関する著書多数。
2016年日本社会人ボディビル選手権大会優勝。



平成28年度講習会風景より

この機会に専門的なトレーニング
について楽しく学んでみませんか?

立川市柴崎市民体育館にて開催!

1月16日 (火)

日時
前半(講義) 18:00-18:45(受付17:30から)
後半(実演) 19:00-20:45

会場
立川市柴崎市民体育館 第一体育室(講義及び実演)
JR「立川駅」南口より 徒歩15分
多摩モノレール「柴崎体育館」より 徒歩3分
【JR「立川駅」から多摩モノレール「立川南駅」間は徒歩2分】

対象
監督、コーチ、トレーナー等の指導者、また指導者を
目指している方等【定員50名】

申込

ファクシミリまたは電子メールで受付いたします。
裏面の申込書に必要事項をご記入の上、お申し
込みください。(電子メールの場合は同様の事項
を記入して送信してください。)

当日は、アリーナで講義及び実演を行います。
動きやすい服装、室内履きをご持参ください。

ファクシミリ番号 03-5413-6926
電子メールアドレス tokyo-sss@tef.or.jp

ホームページ
URL

<http://www.tef.or.jp/sports-science/>

問合せ

(公財)東京都スポーツ文化事業団
競技力向上事業担当
電話番号 03-5413-6923