

新宿スポーツセンター指定管理者主催

スポーツ指導者講習会

～科学的根拠に基づいた安全且つ効果的なトレーニング法～

講習会のご案内

開催日 : 平成31年3月11日(月)

時間 : 19:30～21:00

場所 : 新宿スポーツセンター 2F 大会議室
(東京都新宿区大久保3-5-1)

対象 : クラブチームなどで指導を行っている方

講師 : 小林 靖長(こばやし やすなが)

内容 : 安全にトレーニングを指導する為の、
効果的なウォーミングアップ方法について

定員 : 100名(定員に成り次第締め切り)

持ち物 : 筆記用具

参加料 : 無料

【講師プロフィール】

講師名 : 小林 靖長(こばやし やすなが)

所属 : 国立スポーツ科学センター トレーニング指導員
陸上競技、カヌー、スケート、ホッケー等のオリンピック選手を含む
国内強化指定選手を対象にトレーニング指導をおこなっている。

資格 : 体育科学修士
健康運動指導士

EXOS パフォーマンススペシャリスト

DNS 認定エクササイズトレーナー

認定ファンクショナルストレングスコーチ(CFSC)

全米ストレングス&コンディショニング協会認定スペシャリスト(CSCS)

全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー(NSCS-CPT)



申込み : 3/1(金)より、1F総合受付にてお申し込みください。

申込期間 : 平成31年3月10日(日)まで

新宿スポーツセンター ☎03-3232-0171