

秋田県スポーツ科学研修会 (フィジカルトレーニング)

「競技力向上につなげるための プライオメトリクスとアジリティ」

多くのスポーツでは、瞬時に判断して爆発的に動くことが求められます。この研修会では、競技力向上に必要となるプライオメトリクス(爆発的パワー向上)およびアジリティ(敏捷性)の理論的背景およびプログラムの考え方、基礎的なエクササイズの実技を行います。

対象:アスリート(中学生・高校生) 指導者(運動部活動顧問・競技団体指導者等)

講師

い だ ま さ き

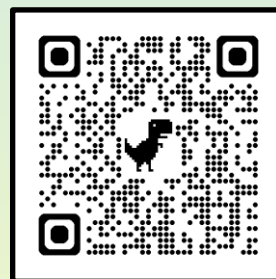
井 田 方 貴 氏

(ライム・パフォーマンス株式会社)

Tリーグの木下マイスター東京・木下アビエル神奈川や木下卓球アカデミー、高校野球の強豪校など、トップ選手からジュニア世代まで幅広い年代のアスリートに対して、段階に応じたサポートを行っている。また、パーソナルトレーニングでは卓球日本代表の戸上隼輔選手、フィギュアスケートの島田麻央選手のサポートも行なっている。



【参加申込フォーム】



申込締切
11月7日(金)

日 時 令和7年11月16日(日) 9:30~12:30

※9:20より開会行事を行います。

会 場 秋田県スポーツ科学センター(秋田市八橋運動公園1-5)

主 催 秋田県

後 援 秋田県教育委員会

お問い合わせ先 秋田県スポーツ科学センター スポーツ医科学チーム

電 話 018-864-7911