

令和6年度 秋田県スポーツ科学研修会（フィジカルトレーニング）

「中高生のトレーニング」

～怪我を予防しパフォーマンス向上に繋げる～

講師紹介

ライム・パフォーマンス株式会社
ストレングス&コンディショニングコーチ

い だ ま さ き
井 田 方 貴 氏

NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト
NSCA認定パーソナルトレーナー
NASM認定コレクティブエクササイズスペシャリスト



略 歴

- ・ 桐蔭横浜大学 スポーツ健康政策学部 スポーツテクノロジー学科 卒業(2014年3月)
- ・ 株式会社MEDICAL BAY(2014年4月～2019年7月)
- ・ NSCAジャパン南関東アシスタント地域ディレクター(2018年6月～2021年3月)
- ・ フリーランス ストレングス&コンディショニングコーチ(2019年8月～2021年3月)
- ・ NSCAジャパンHuman Performance Center
アシスタント ストレングス&コンディショニングコーチ(2021年4月～2022年3月)
- ・ ライム・パフォーマンス株式会社 ストレングス&コンディショニングコーチ(2022年4月～現在)

木下卓球アカデミー等ジュニアからシニアまでの卓球チーム、高校野球の強豪チーム、高校駅伝強豪チーム、社会人アメリカンフットボールチームへの指導実績の他、横浜市部活動コーディネーターを務める等、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。