

参加
無料

プライオメトリクストレーニングで 瞬発力を鍛える

瞬発力はダッシュやジャンプなど、瞬間的に大きな力を発揮する際の能力の一つで、様々なスポーツで必要とされています。

今、ジャンプ動作を組み合わせることで瞬発力を高めることのできる「プライオメトリクストレーニング」が注目されており、瞬発力を鍛えることはパフォーマンス向上につながります。

そこで今回は、瞬発力を高めるプライオメトリクストレーニングのメニュー紹介、トレーニングを行う上でのポイントや注意点などをご紹介します。

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 30名(先着順)

主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 / 東京都

HP <https://www.tef.or.jp/business/sports-science/workshop/index.html>

講師



ごみ こうき
五味 宏生 氏

- 日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部委員
- 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

第3回

2022.11.29 TUE

18:30~20:00 (受付開始 18:00~)

東京体育館 第一会議室

住所 | 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1

交通 | JR 総武線「千駄ヶ谷」駅または
都営大江戸線「国立競技場」駅徒歩 3分

第4回

2022.12.14 WED

18:30~20:00 (受付開始 18:00~)

国分寺市民ひかりスポーツセンター
第一体育室

住所 | 東京都国分寺市光町 1-46-8 (ひかりプラザ内)

交通 | JR 中央線「国立」駅北口から徒歩 5分

参加申込みは裏面をご覧ください。

参加をご検討
されている方へ

感染症対策

本ワークショップは、新型コロナウイルス
感染防止対策を徹底しております。

- ・ 体調不良の場合や当日会場で実施する検温の結果などにより、ご参加をお断りさせていただくことがあります。
- ・ 必ずマスク(各自でご用意ください。)を着用のうえ、ご参加ください。
- ・ こまめな手洗い、会場に設置するアルコール等による手指消毒を実施してください。
- ・ 新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、中止等、急きょ予定が変更となる場合があります。
- ・ その他感染症対策にご協力いただけない場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。

第3回 2022年10月24日(月)から11月25日(金)まで

第4回 2022年10月24日(月)から12月12日(月)まで

WEBによるお申込み

▶以下のURL又は右記QRコードの申込フォームからお申込みください。
<https://www.tef.or.jp/business/sports-science/workshop/index.html>



FAXによるお申込み

▶必要事項をご記入の上、本紙をFAXしてください。
 ▶申込者が複数の場合はコピーしてご利用ください。
03-5413-6926

※先着順とさせていただきます。参加可否については、電子メール又はFAXでご連絡させていただきます。
 ※[tokyo-sss@tef.or.jp]からのメールを受信できるように、メール設定の確認をお願いします。あわせて、迷惑メールフォルダもご確認ください。

令和4年度 第3・4回実践型ワークショップ 参加申込書

参加希望回	第3回・第4回		競技種目名	
分類	監督・コーチ・部活動顧問・指導者・指導者を目指す方・保護者・トレーナー その他()			
ふりがな		年代	10代・20代・30代 40代・50代・60代以上	
氏名				
住所	〒			
電話番号		FAX番号		
メールアドレス	※PC or 携帯		@	
所属先	※クラブ・学校等			
身体的配慮の有無 ※お気軽にご相談ください。	有・無(有の場合はどのような配慮が必要かご記入ください。)			

※下記「個人情報の取扱いについて」に同意の上、申込みいたします。

[個人情報の取扱いについて]

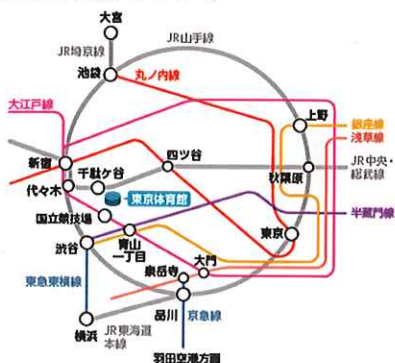
- ① 申込いただきました個人情報は、受領結果の通知、受付、緊急連絡先及び講習会の御案内等競技力向上事業実施のために、運営に必要な範囲で利用させていただきます。
- ② お預かりした個人情報は、本事業を共同で行う東京都と共同利用することがございます。また、当事業団と東京都との間では協定を結び、情報管理についての取り交わしを行っております。
- ③ 当事業団は、お預かりした個人情報を、①に定める利用目的の範囲内で業務委託先に委託することがあります。
- ④ 個人情報をお預けいただくことは任意ですが、御提供いただけない場合は①の目的が遂行できない場合があります。
- ⑤ 当事業団が保有している個人情報の開示、訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続方法及び受付窓口等については当事業団ホームページを御覧いただくか、右記相談窓口までお問合せください。

<公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客さま相談窓口>
 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本パーティビル3階
 TEL : 03-6380-4955
 FAX : 03-6380-4877
 メールでのお問合せ privacy@tef.or.jp
 <個人情報保護管理者>
 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

第3回会場

東京体育館 第一会議室

(東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1)



第4回会場

国分寺市民ひかりスポーツセンター

第一体育室 (東京都国分寺市光町 1-46-8 ひかりプラザ内)

