

NSCAジャパン CEUプロバイダーセミナー

競技パフォーマンス向上のための

ストレングストレーニング 実践セミナー

日時・会場

📅 2026年4月19日 (日)
9:00~16:00 (休憩12:00~13:00)

📍 静岡産業大学 磐田キャンパス

👥 定員20名

お気軽にお申し込みください

講師 伊藤良彦 (CSCS,AATI,PES)

得意分野・専門領域
ストレングストレーニング(パフォーマンス向上)
コンディショニング(身体の全体的調整)
キネティクス(運動力学)をベースとしたトレーニング

株式会社R&S COMPANY代表取締役

パーソナルトレーナー：プロバスケットボール(辻直人選手、青木保憲選手)、空手(福地勇人選手)

アルペンスキーチーム Snow Bustersストレングス&コンディショニングコーチ(2021年-現在)

R-bodyコンディショニングコーチ(2017年-現在),DAH ストレングスコーチ(2025年 - 現在)

セミナー概要

- ストレングストレーニングとは
- 他のトレーニング方法との違い
- 競技パフォーマンスとストレングストレーニングのつながり
- ストレングストレーニングのプログラム
- ストレングストレーニングの基本動作
- ストレングストレーニング成功のカギ — 強度+テクニック+量と質

☎ 080-9155-8778

✉ f.f.shaft@gmail.com

【NSCA継続教育単位0.6CEU(A)付与】

セミナー申し込みは
こちらから

