

長野

# 日本トレーニング指導者協会

## 北信越支部

## 第34回ワークショップ



**場所** 松商学園 総合トレーニングセンター  
〒390-8515 長野県松本市県3-6-1

**日時** 令和6年 5月12日（日） 9：30～15：30

**参加費** 会員3,000円 非会員6,000円 学生4,000円  
（半日参加 会員2,000円 非会員4,000円 学生3,000円）

### 《講義内容》

ウェイトリフティング競技の指導現場から学ぶウェイトトレーニングの実際

9：30～11：30 ウェイトリフティングの指導法 練習～競技会

12：30～15：30 クイックリフトの指導及びウェイトトレーニングへの応用



講師 浅田 浩伸  
石川県珠洲市ウェイトリフティング協会理事長  
石川県飯田高校ウェイトリフティング部外部指導者  
SUZU. DREAM. CLUBコーチ

ウェイトトレーニング種目の中でも代表的なスクワット、デッドリフト、ベンチプレスなどウェイトリフティング指導現場からの視点でウェイトトレーニングスキルをお伝えします。日々の指導現場で培ったジュニア期の指導や健康づくりと筋力トレーニングについてもご紹介致します。

実技中心ですので  
ウェア・屋内シューズ  
を持参ください。

【受付9：00～】

★駐車場 必要な場合はご案内しますので申しつけ下さい。

★最寄駅 JR 松本駅



【お申込み先】

日本トレーニング指導者協会

<https://jati.jp/>