

2022年度 第1回必須研修

日時 : 2022年12月18日(日) 10:00~12:00 予定
担当講師: 萩潤也
テーマ : JARTA トレーニング4原則について/鍛錬実技
事前課題: なし

こんにちは! 12月の必須研修を担当する萩です!
今回は【JARTA トレーニング4原則についての講義/鍛錬実技】というテーマで行いたいと思います。

①JARTA トレーニング4原則とは?

明確にこのような言葉として定義されたのが現行のカリキュラム(トレーニング理論、コンディショニングスキルが分かれてから)になるため、以前のカリキュラム(アドバンス1~3)を受講されていた方は、初めて聞くという方もいらっしゃるかもしれません。

1. 全身操作性の原則
2. 同時実行の原則
3. 反射利用の原則
4. 運動学習の原則 + 上記それぞれが相互に影響し合う(連環性)

JARTAのトレーニングはこれらの原則を指針とし、日々進化する選手の変化にトレーニング自体も変化させ、パフォーマンスアップを目指していきます。
なぜこのような原則が必要とされるのか? それぞれの項目についてどういうことなのか? などなど、掘り下げて話していこうと思います。

②鍛錬実技

4原則の中でもトレーナー自身・選手が苦戦しやすいのは昔から「反射利用」の部分になると感じています。この部分について、いくつかトレーニング項目を選定し実際に鍛錬していこうと思います。ご自身の鍛錬だけでなく、その先にいるクライアントにどう指導・習得させるのか? という部分にフォーカスしながら実践していければと思います。

当日、有意義な時間となるよう僕自身も準備していきますので、当日ご参加される方はよろしくお願い致します!