

# JARTA BASICセミナー

選手の要望に最大限応えるために不可欠な基礎を学ぶ入門編です。

JARTAトレーナーたちがトップアスリートからジュニアアスリートまでを長年サポートする中で培い成果を出してきた、スポーツトレーナーとして真に選手に貢献するための知識・技術・思考方法そして身体操作を身につけることができます。

※BASICセミナー受講にて「コンディショニングスキルコース」と「トレーニング理論コース」受講資格が授与されます



## ▷ 講義内容 (抜粋)

- JARTAコンセプト
- 身体作り3方針
- パフォーマンスの構造
- 身体操作トレーニングとは
- トレーニング/コンディショニング実践 など

## ▷ JARTAコンセプト

### 1. 全てはパフォーマンスアップのために

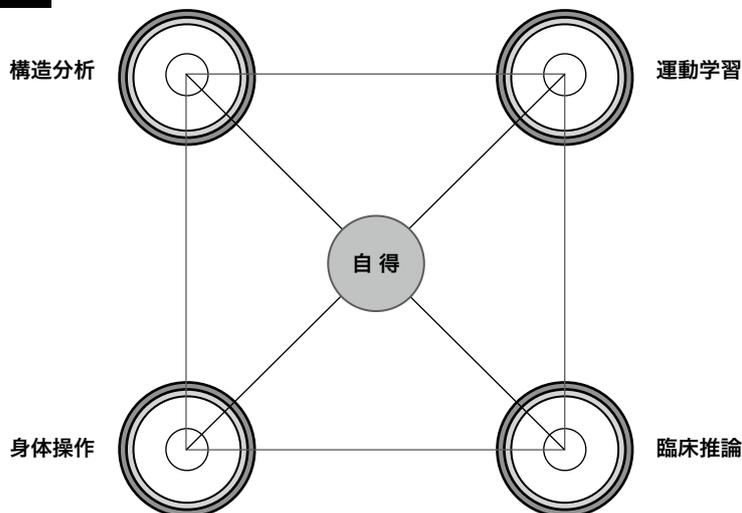
ライバルたちも同じように成長するという熾烈かつ限られた時間の中で、選手たちがパフォーマンスを向上し成果を得るためには、動きの分析やトレーニングの選択はもちろんのことトレーナー自身の身体づくりなど全ての行動を選手のパフォーマンス向上へと繋げる必要があります。

JARTAではトレーナー自身の第一の行動指針にこの判断基準を置き、最重要な考え方としています。

## 2. 手段に囚われないサポート

手段に囚われることなく、最も効率的にパフォーマンスを向上するための手段を選択するための考え方を学びます。そのためにトレーナーには以下の4つの能力が要求されます。

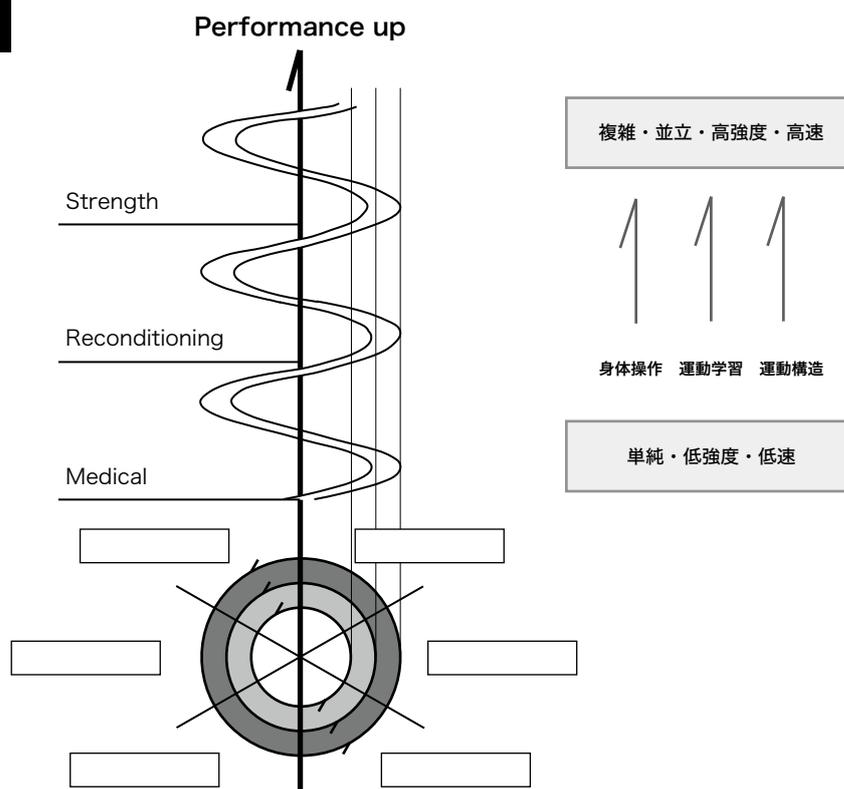
### JARTAトレーナーに要求される4つの能力



## 3. 論理と統合 | JARTA螺旋モデル

選手のパフォーマンスを高めていく上で欠かすことができないのが全体を俯瞰する視点。筋肉などの各論に目を奪われ全体の構図をトレーナーが見失うことは最も避けるべき行為です。選手の心身や習慣がパフォーマンスとどのような影響関係にあるのかを把握するために螺旋モデルを用い、螺旋モデルに内包する様々な視点を統合しながらトレーニングのサポートを行います。

### JARTA螺旋モデル



## ▷身体づくり3方針

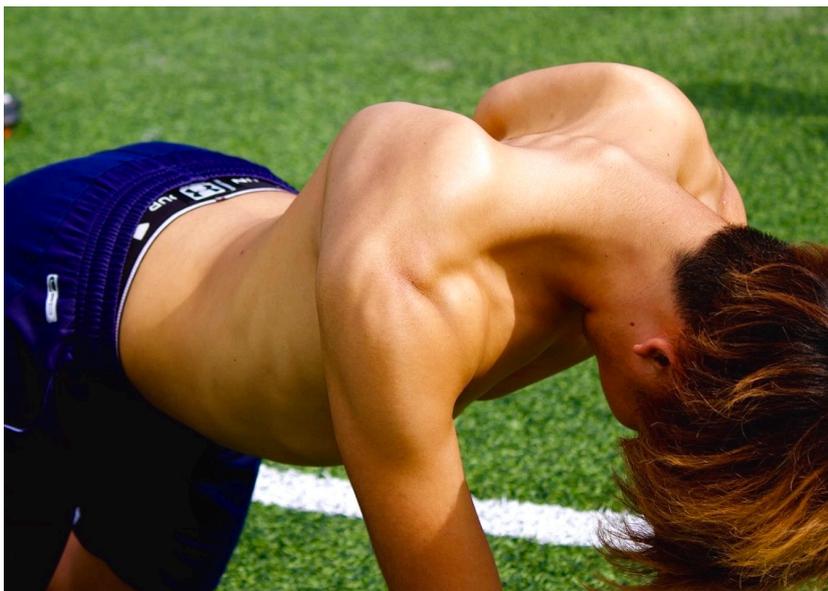
トレーナー自身・選手の身体づくりをしていく上での基本方針とその意義を解説します。怪我をせず、高いパフォーマンスを発揮するための方針としてすべての競技での基礎となります。

## ▷パフォーマンスの構造 | 4つの基本構造

選手のパフォーマンスを向上させるためには、パフォーマンスがどのような構造を持っているのかを理解する必要があります。パフォーマンスを高めることがトレーナーの仕事である以上、パフォーマンスの構造を綿密に把握することは不可欠です。

## ▷身体操作トレーニングとは | 2つの条件

JARTAの身体操作トレーニングが他とどう異なるのかを定義します。外見は同じトレーニングであっても2つの条件を満たすか否かによってトレーニング効果は大きく変わります。



## ▷トレーニング／コンディショニング実践

実際にJARTAのトレーニングを実践していただきます。短時間での刺激によって動きを改善していくT-レフストレッチやJARTAトレーニングの基礎となる立甲やプランクシットイングそしてトラブルが起こりやすいふくらはぎのコンディショニング方法についても実践します。