

# マスターズトレーニング WEB講習

マスターズ合宿は、新型コロナの影響で春も夏も中止となってしまいました。合宿を期待されていた方に別の形でお役に立ちたいと考えWEB講習を企画しました。

合宿にエントリーされていたかたや都合により合宿参加見合わせていたかたはもちろん、マスターズ年齢ではないかたにも役立つトレーニングに関する講習WEBで行います。

期日：2021年8月9日(月・振休)

13：00－17：00

主催：WMG2021関西JOA実行委員会

受講申し込み：JOYから

<https://japan-o-entry.com/event/view/794>

【事務局：平島俊次、[t-Hirashima@nifty.com](mailto:t-Hirashima@nifty.com)、090-2592-4377】

## コーチ紹介(予定です、都合により変わる可能性があります)

担当	氏名	所属・役職	経歴など	連絡先
メインコーチ /ナビゲーション	村越 真	JOA業務執行理事、 静岡県協会、 静岡大学教授	全日本選手権22回優勝 (15連勝)、IOF元理事、 世界選手権日本代表	vew01245@nifty.com
ランニング	山西 哲郎	JOA名誉会長 ランニング学会顧問	箱根駅伝選手、監督、 ボストンマラソン参加	yamanishi@lion.ocn.ne.jp
トレーナー	松本 理映子	神戸市 啓明学園中・ 高校アメリカンフット ボール部トレーナー	JSP0公認アスレチックト レーナー、 鍼灸師	rieko_hirakawa@yahoo.ne.jp
ナビゲーション	松澤 俊行	静岡県協会、 浜松学院大学准教授	全日本選手権3回優勝、 世界選手権元日本代表	mazzawa_0419@yahoo.co.jp
ナビゲーション	戸上 直哉	愛知県協会、 設楽町地域おこし協力 隊	アジア選手権元日本代表	togami914@gmail.com

# 講義内容と講師(予定)

時間	内容	狙い	担当
13:00-13:40	目標設定と計画づくり	・モチベーションを上げ、「見えない意欲」を「見える行動」につなげる方法	村越 松澤 戸上
13:40-14:20	ルートプラン	・地図から重要な情報を読み取り効率的かつ安全にナビゲーションする方法を学ぶ	村越
14:20-14:30	休憩		
14:30-15:10	トレーニング論/体のケア	・ケア・トレーニング方法の獲得 ・理論と実技	松本
15:10-15:50	トレーニング(ラン)	・トレーニング計画作成の仕方とその効果の判定 ・鍛錬と休養の原則、日誌のつけ方 ・野外走の方法とスキルアップ ・フアルトレークと起伏地の走り方	山西
15:50-16:30	レースへの備え	起床からレース開始までの行動(過ごし方)	戸上
16:30-17:00	Q&A		