

# トライアスロン室内トレーニング講習会

- 1 目的 トライアスロンにおけるスイム、バイク、ランに必要な室内トレーニングおよびストレッチについて最新の機器、器具を用いた指導方法を紹介する。  
また、これらを実践することで指導者としてのスキルアップを目指し、選手に対して適切な指導が行えるようにする。  
競技者においては個々のパフォーマンスが向上できるように、その技術の習得を行う。
- 2 主催 福岡県トライアスロン連合 広報委員会
- 3 日時 I 平成28年9月12日(月) 19:00 ~ 22:00  
※片付け時間を含む
- 4 内容 POWER PLATE (パワープレート) , ViPR (バイパー) を用いたストレッチ, トレーニング, リラクゼーション, ファンクショナルトレーニング等を紹介し, その指導方法を習得する。また, 実際に機器, 器具を使用することによって, トライアスロン競技における室内トレーニングの指導レベル向上に繋げる。  
  
※POWER PLATE・ViPRについては別紙参照
- 5 場所 筑紫野市 勤労青少年ホーム  
〒818-0057 福岡県筑紫野市諸田 169  
TEL 092-925-4801
- 6 定員 4名(申込順)
- 7 対象 ①トライアスロン指導者および指導に興味がある方  
②トライアスロン競技者でファンクショナルトレーニングに興味がある方  
③トライアスロン競技以外の指導者でPOWER PLATEとViPRに興味がある方  
※①②ともに高校生以上  
③指導者のみ
- 8 参加費 J T U登録者 1回 2,000円  
F T U登録者 1回 1,000円  
一 般 1回 3,000円  
F T U強化指定選手 無 料  
高校生以上の学生 無 料  
(高校生・大学生・短大生・専門学校生)

9 講 師 内藤 義之

福岡県トライアスロン連合 広報委員長  
日本トライアスロン連合 中級指導者  
日本体育協会 トライアスロン指導員  
POWER PLATE インストラクター  
ViPR インストラクター

10 申込方法 メールにて申し込み (以下をコピーして送信してください。)

件 名 【トライアスロン陸上トレーニング講習会】

本 文 ①氏 名 :

②電話番号 :

③住 所 :

④緊急連絡先 :

⑤年 齢 :

⑥JTU 登録番号 :

⑦所属団体 :

(学校名 : )

11 申込締切 平成28年9月11日(日)

※参加費は当日お支払いください。

12 その他 事故やケガ等につきましては一切の責任を負いかねますので自己責任でご参加ください。

保険等は各自ご加入ください。

準備物：トレーニングウェア，着替え  
室内用トレーニングシューズ  
飲み物，タオル  
筆記用具

今回は体組成計での測定はありません。

13 問い合わせ先 福岡県トライアスロン連合

広報委員長 内藤 義之

TEL 090-7155-9825

mail naitoh@d6.dion.ne.jp

## 使用機器・器具紹介

### ○POWER PLATE

(<http://www.power-plate.co.jp/>)



パワープレートは、ストレッチ、トレーニング、リラクゼーションの全てを1台で実現する、他にはない加速度トレーニングマシンです。

パワープレートの振動が他の振動器具と大きく異なるのは、振動の方向が前後・左右・上下の3次元だという点です。1秒間に25～50回と高速の3次元振動により、あらゆる方向から筋肉に負荷をかけることができます。

パワープレートは、10～15分程度のトレーニングで、ジムでの1時間分の運動と同じ運動効果が期待できるなど、短時間で効果的な筋力トレーニングが可能です。

#### パワープレートとは？

パワープレートは三次元の振動が起こるプレートの上で目的に合わせたポージングをしてエクササイズを行うマシンです。

#### 目的に合わせて3つの使い方！

##### ストレッチ



##### トレーニング



##### リラクゼーション



- ・筋肉を伸ばして乗ると・・・ストレッチ
- ・筋肉を緊張させて乗ると・・・トレーニング
- ・筋肉を緩めて乗ると・・・リラクゼーション

#### トレーニング例



※赤い部分の筋肉に効果があります。

**様々な部位のエクササイズが目的・お悩みに合わせてできます！**

※ 今回使用する機器は Personal Power Plate (写真右下) です。



# ○ViPR

(<http://www.vipr.jp/pt/>)



ViPRは近年、多くのトップアスリートコンディショニングとして行われているファンクショナルトレーニングです。ViPRはストレングストレーニングとファンクショナルトレーニングを完璧に融合したツールで効率的に筋肉を鍛えることができます。

## ○ViPRの効果と強み

Loaded Movement Training (以下, LMT) が行えます。

LMT は負荷を掛けた状態で行うトレーニングを実践することができるため、ウェイトトレーニングを行うと同時に自由自在な多次元の動きのトレーニングが可能になります。

- LMTの特徴
- ①負荷を動かすのではなく、負荷と共に動く。
  - ②特定の部位だけではなく、身体全体を同時に鍛える。
  - ③その場の平面的な動きではなく、移動行動を含む立体的な動きができる。

様々なツールの強みを ViPR 一つで行うことができ、バランス感覚・安定性を高める・筋力をつける・俊敏性をつける・動作を鍛える。

