

DNS TOP ATHLETE SEMINAR

DNS トップアスリートセミナーのご案内

概要

【日程】 毎週木曜日（2008年12月18日まで）

① 14:00～16:30（受付 13:30～）

② 18:00～20:30（受付 17:30～）

※①、②は同じ内容となります。

【会場】 ドーム・アスリート・ハウス
〒140-0002 東京都品川区東品川 2-2-8

スフィアタワー天王洲 3F

東京モノレール天王洲アイランド駅「中央口出口徒歩3分」

東京臨海高速鉄道りんかい線天王洲アイランド駅「出口B徒歩6分」

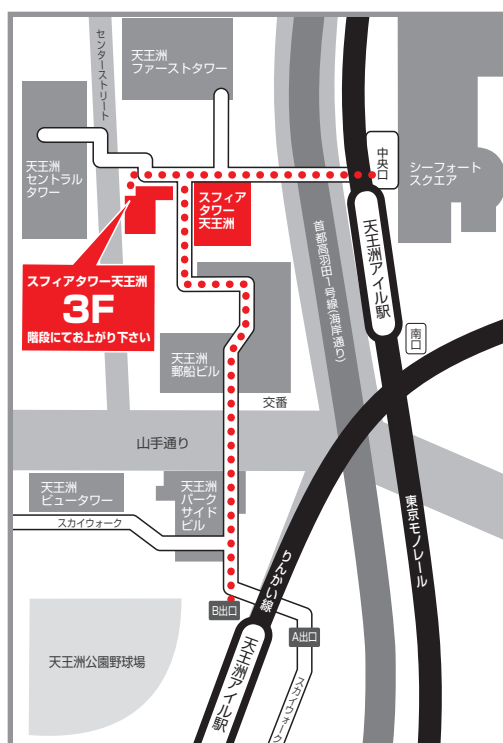
【対象】 野球選手、監督、コーチ、トレーナーなど

※高校生以上

【定員】 毎回 10名

【料金】 無料

【主催】 株式会社ドーム
〒140-0002 東京都品川区東品川 2-2-4
天王洲ファーストタワー 17F
TEL:03-5781-7925



※トレーニングの実技指導もごしますので、当日は動きやすい服装でお越しください。

お申し込み方法

①お電話 03-5781-7925 受付時間：9:30～17:00（平日のみ）

②Eメール training@domecorp.com

Eメールでお申し込みされる場合、お名前、郵便番号、ご住所、お電話番号、所属チーム、受講希望日・時間（第3希望まで）、また学生の方は学校名、学年をご記入の上、上記アドレスまでご連絡ください。内容確認の後、確認のご連絡をさせていただきます。

※株式会社ドームはお客様からお預かりした個人情報を、サービスについてのご案内、各種ご連絡、統計情報の作成に利用いたします。サービス提供に必要な業務の一部は、秘密情報等の保護について十分な基準を満たす業者に委託いたします。尚、個人情報のご記入は任意ですがご記入いただけない場合は必要なサービスをご提供出来ないことがあります。

個人情報管理責任者：業務本部長 お問い合わせ先：ドームカスタマーセンター 0120-106-786 9:30～17:00（平日のみ）

※締め切りは受講日の2日前の17:00となりますが、定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

セミナー内容

ニュートリション講習会



講師：中澤智之（なかざわともゆき）

1969年生まれ 大東文化大学外国語学部中国語学科卒
大手フィットネスクラブでのインストラクター経験、ボディビルダーとして豊富な実績を活かし、ドームでサプリメントの啓発教育を担当。

(1) 野球選手の基本的な食事とタイミング

ー競技力向上の土台であるカラダ作りに必要な食事とは？パフォーマンスアップ、疲労回復に欠かせない食事法を学ぶ。

(2) 野球選手が忘れてはいけない試合前 / 当日の食事

ー普段どおりの実力を発揮するためにはどのような食事がベストか？また、アスリートにとって大切な水分摂取について解説。

(3) 野球選手のパフォーマンスを上げる DNS サプリメント活用術（投手、野手編）

ーここでしか聞けないサプリメントマメ知識、野球選手に必要なサプリメントを紹介

(4) 怪我防止、怪我からの回復に大切な食事、サプリメント摂取法

(5) DNS 契約選手のトレーニング、サプリメントメニューを公開

トレーニング講習会



講師：宮本英治（みやもとえいじ）

1958年生まれ 青山学院大学経済学部経済学科卒
元西武ライオンズ、読売巨人軍トレーニングコーチ
はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師の資格取得

(1) 野球選手にとっての筋力トレーニングとは？

ー競技力向上のためのピラミッドについて

ー筋力トレーニングをしているが、パフォーマンスが上がらない。。。何故？

(2) 野球選手にとって大切なコア（体幹部）の鍛え方

ーパフォーマンス向上、障害予防への一番の近道。

ーピッチング動作、バッティング動作に役立つ軸の形成とは？

ーインナーユニットとは？

