

JHA パフォーマンス強化セミナー

From Gym to Court

フィジカルトレーニングの最前線



日時

6月15日(月)・16日(火)
9:00~17:00
(8:30受付開始)

会場

味の素NTC
東京・北区

定員

60名
先着順

受講料

無料
通訳あり

セミナーの目的

JHAの全カテゴリー日本代表に共通するフィジカル面の課題を克服するため、欧州トップクラブ・ナショナルチームで豊富な実績を誇るデンマーク人専門家を招聘。スポーツ科学に基づいた最新メソッドを指導者・トレーナーが直接学ぶ機会を提供します。

プログラム 各セッション：講義+実技形式

- 1 ハンドボール特有のフィジカルトレーニング**
競技特性を踏まえた強度・量の設定とトレーニング構成
- 2 ポジション特性に応じたトレーニング**
ポジションごとの要求特性を分析し、個別最適化する手法
- 3 ジムからコートへのパフォーマンス・トランスファー**
ウェイトトレーニングの成果をコート上の動きに転換する実践的アプローチ
- 4 テストプロトコルによるモニタリングと評価**
適切な指標と測定方法を用いた選手状態の把握と計画への反映

講師紹介



Thomas Pii Torabi

フィジカルフィットネス
& コンディショニングコ
ーチ/デンマーク出身

スポーツ科学・スポーツ心理学修士号
取得。欧州トップクラブおよびナシ
ョナルチームでフィジカルコーチとして
豊富な実績を持つ。

- 2019-21 アヤックス・コペンハーゲン
(デンマーク)
- 2021-22 ヴェルダル・スコピエ (北マケ
ドニア)
- 2022-23 バイア・マーレ (ルーマニア)
- 2023-26 ディナモ・ブカレストィ (ルー
マニア)
- 2025-26 ルーマニア男子代表 フィジカ
ルコーチ



QRから申込

申込締切

2026年4月30日 (木)

対象

指導者・トレーナー

受講料

無料

定員

60名 (先着順)

お問い合わせ

日本ハンドボール協会 強化育成本部 山田永子 / 衣笠愛子 / 張賢人
performance-seminar@japan-handball.jp