

# NSCAジャパン 北関東地域ディレクターセミナー

## 2017年6月25日(宇都宮)

日時	2017年6月25日(日) 10:00~17:00 (9:30~受付)	
会場	宇都宮アート&スポーツ専門学校オリオン通り館 (栃木県宇都宮市曲師町6-2)	
内容	<p><b>【講義】</b> 「個人の現状と目標に合わせた減量プログラミング」</p> <p>体脂肪を落とすことをはじめ、体組成改善のためのフィットネス指導では、適切な食事が重要になります。栄養学の基礎的な知識を得るための情報ソースは多くありますが、実際の減量指導では、各個人の現状や目標に合わせたプランを立てることが欠かせません。さらに、体重や体脂肪量の変化に応じて、各個人に必要な食事は変化していくので、減量の進み具合に応じた調整が必要になります。減量開始から終了まで、運動指導者ができる各個人の状況に合わせたプログラミングを行うために考慮すべき点について、できるだけ実践的にご紹介していきます。</p>	<p>Andrew Morgan (AthleteBody.jp)</p> 
	<p><b>【講義・実技】</b> 「大殿筋の働きを最大限にする トレーニングプログラムの作り方」</p> <p>大殿筋は、女性らしい体作り「ボディメイク」の面からとても注目されてきています。今回は、女性だけでなく、男性、スポーツ選手、年配の方、リハビリでも応用ができる臀筋のアクティベーションについてお話しします。大殿筋の構造、特徴、効率の良い筋肥大のさせ方、プログラムの作り方の応用をお話しします。トレーニング実技ではミニバンドを使ったアクティベーションのおさらいと、正しいヒップスラストの動きをお話しします。</p>	<p>岡部 友 (CSCS,ACSM-CPT, Spice up Fitness代表)</p> 
受講料	会員:6,480円 一般:7,776円	
定員	40名 (定員に達し次第締め切ります)	
キャンセルポリシー	開催1週間前までにご入金がない場合、受付をキャンセルとさせていただきますのでご了承ください。開催1週間前を過ぎますと、キャンセルチャージとして受講料の100%を申し受けます。	
CEU	0.6(カテゴリーA)	