

# NSCAジャパン 東海地域ディレクターセミナー

## 兼 島田市総合スポーツセンター愛好者と指導者のためのトレーニング講習会

### 2017年7月2日(島田)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン 後援 静岡県、島田市教育委員会

日時	2017年7月2日(日) 9:15~16:15 (8:30~受付)	
会場	島田市総合スポーツセンター ローズアリーナ 2F武道場 (静岡県島田市野田1689)	
内容	<p><b>【実技】</b> <b>「理想の姿勢作りをするためのストレッチング (レベルII講習)」</b></p> <p>基本的なストレッチングの理論と実技ストレッチングを使いながら、現在の自分の身体の状態を感じていきます。どの筋肉が緊張しているかを理解することで、どの筋肉にストレッチングが必要かわかります。肩甲骨の動きや骨盤の傾きなどに関係する筋肉を学びながらストレッチングをして姿勢作りにつなげていきます。</p> <p><b>【実技】</b> <b>「理想の姿勢作り 真っ直ぐに立つとは」</b></p> <p>真っ直ぐに立つことを学び、現在の自分の身体を感じていきます。 なぜ真っ直ぐ立ちにくいのか? 身体の何処に角度ができていないのか? どの筋肉が使えていないのか? 日常生活の筋肉疲労や首の位置に関して起きる筋肉疲労(肩こり)などの理由がわかるようになります。 肩こりの予防対策などもお伝えしながら一般クライアントさんが楽に立つことの出来る姿勢作りを学びます。</p>	<p>松本 健二 (NSCA-CPT,認定検定員 柔道整復師)</p> 
受講料	会員:6,480円 一般:7,776円	
定員	25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。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)	
レベルII Pt	0.3(II-3)	