

# NSCAジャパン 南関東地域ディレクターセミナー

## 2017年7月9日(日)

時間	15:00~17:00 (14:30~受付)
会場	東京工業大学附属科学技術高等学校 (東京都港区芝浦3-3-6)
内容	<p><b>【実技】</b> <b>スピードストレングス向上のためのエクササイズ</b></p> <p>スピードトレーニングとして、スプリントドリルを始め、レジスタンスエクササイズやプライオメトリックスのエクササイズが実施されている。特に陸上競技の選手や指導者においては、「特異的種目」として「走りに近い動きで」などの目的でレジスタンスエクササイズが実施されることが多い。また移動を伴うプライオメトリックス種目は、走る競技においては代表的なものである。様々なスポーツ種目において、このようなスピードストレングス向上のためのトレーニングをおこなう場合、何をどのようにおこなえば良いかについて実技を中心として紹介する。</p>
受講料	会員:2,160円 一般:2,592円
定員	30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	0.2(カテゴリーA)

筒井 健裕  
(CSCS,NSCA-CPT,健康運動指導士)



SAQインストラクター更新単位：1単位

現在、好評受付中！