

NSCAジャパン 東北地域ディレクターセミナー

2017年7月9日(日)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン
後援 公益財団法人 宮城県体育協会

時間	9:30~16:30 (9:00~受付)
会場	H-Field Sports Performance Center (宮城県仙台市青葉区北目町2-40 第一萬栄ビル2F)
内容	<p>【講義】 9:30~12:30 「レジスタンストレーニング、アスレティックリハビリテーションにおけるエクササイズの応用 ~呼吸の重要性に着目して」</p> <p>近年、呼吸の重要性への認識は高まり、それにともなって呼吸へのアプローチ法、エクササイズも多数紹介されている。呼吸に対する理解を深めることは、呼吸自体の改善だけでなく、身体機能全体の改善にもつながる。本講座では、呼吸にかかわる解剖学、運動学の理解から、呼吸のテスト法、呼吸エクササイズの実際、レジスタンストレーニングとの関係性を見ていき、実際の応用法を実践していく。</p> <p>【実技】 13:30~16:30 「ストレンクス&コンディショニングとしてのKettlebellエクササイズとアスレティックリハビリテーションへの応用」</p> <p>Kettlebellにおける主要な3つのエクササイズ (Swing, Getup, Gobletsquat) の習得を段階的に学習し、実際のアスレティックリハビリテーションにおけるプログラムへの導入例を紹介する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 60%;"> <p>千葉 秀也 (NSCA-CPT, 日体協公認AT, 柔道整復師)</p>  </div> <div style="width: 35%;"> <p>兼平 智孝 (CSCS, NSCA-CPT, 日体協公認AT)</p>  </div> </div>
受講料	会員: 6,480円 一般: 7,776円
定員	20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)