

NSCAジャパン 南関東地域ディレクターセミナー

2017年7月16日(東京)

日時	2017年7月16日(日) 10:00~17:00 (9:30~受付)
会場	学校法人 中央工学校 5号館 (東京都北区岸町1丁目11番5号)
内容	<p>【講義・実技】 「ランニングスキル向上のためのスピードトレーニングとスピードを活かしたアジリティトレーニング(レベルⅡ講習)」講師:筒井 健裕 ランニングスピードの向上には基本的なランニングスキルの向上が必須であり、また対人競技では加速と減速、さらに方向転換を効果的におこなうことが求められます。 ランニングスキルについては、多くの研究報告がなされており、その中から必要とされる動作の習得のために、「スプリントドリル」をおこなうことが一般的となっています。さらに、そこで習得した動作とストレングストレーニングで身につけた筋力およびパワーが組み合わさることで、高いスピードでのランニングが可能となります。スピードトレーニングでは、一般的なドリルを「なぜやるか?」を机上で確認し、実践していきます。一方で、高いスピードでのランニングが可能となれば、減速や方向変換の高いスキルが必要になります。ランニングスピードの向上を目指した内容と併せて、アジリティの一般的なドリルから、フィールドテストやトレーニングとしても活用できる種目を紹介し、実践していきます。</p> <p>【講義・実技】 「アスリートのコンディショニング理論と実践」講師:武井 敦彦 アスリートが実際に行っている最新のコンディショニング方法や呼吸エクササイズ、そしてアスリートを指導する際の心得やプログラム作成のエッセンスなど分かりやすく解説いたします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>筒井 健裕 (CSCS,NSCA-CPT, 体育科学修士,健康運動指導士)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>武井 敦彦 (NATA-ATC,NASM-PES, NASM-CES,PRI-PRT)</p> </div> </div>
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場合がござい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)
レベルⅡ Pt	0.3(Ⅱ-5)

SAQインストラクター更新単位: 1単位