

# NSCAジャパン 甲信越地域ディレクターセミナー 2017年8月20日(日)

日時	9:30~16:30 (9:15~受付)	
会場	真島総合スポーツアリーナ スタジオ (長野県長野市真島町真島2268-1)	
内容	<p><b>【講義・実技】 9:30-12:30</b> 「呼吸から考える体幹のコンディショニング～呼吸・姿勢・体幹部のつながりについて～」</p> <p>呼吸の方法は胸式呼吸と腹式呼吸の2つがあります。腹式呼吸を中心とした体幹トレーニングについて、多くのメディアで取り上げられると思います。呼吸方法は2パターンあるにも関わらず、なぜ腹式呼吸ばかり取り上げるのかと疑問には思ったことはないでしょうか。呼吸は人間の発育発達にも関係があります。今回のテーマは呼吸、姿勢、体幹をテーマに座学だけでなく、実技を踏まえて、実際のクライアントやスポーツ選手に活用している方法も紹介していきます。呼吸をコンディショニングに取り入れる事で、体幹部をイメージしやすくなります。また、呼吸と体幹をリンクすることで、脊柱の可動性を獲得しやすくなります。</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>こんな方におすすめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・女性のスポーツ選手を指導している人</li> <li>・腰背部のコンディショニングを指導している人</li> </ul> </div>	<p>鈴木 健大 (CSCS,日体協公認AT, 有限会社Body Conditioning Factory)</p> 
	<p><b>【講義・実技】 13:30-16:30</b> 「正しく立つ・正しく歩く・正しく走るためのコンディショニング～スクワット・ランジ・片足立ちの進め方～」</p> <p>歩くことや走ることは、スポーツ選手だけでなく一般人の健康づくりにも需要が多い種目です。その原点となっているのが、立位姿勢や両足でのスクワット動作です。今回は、姿勢から両足でのスクワット、片足を踏み込んだランジ、片足支持の片足立ちという順番にどのようにプログラムを進めていくのか？それぞれの動作に関わる評価方法やストレッチやレジスタンストレーニングなどエクササイズの種類や選択方法などを、実際にエクササイズで身体がどのように変化するかなどを実技を中心にご紹介いたします。</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>こんな方におすすめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リハビリテーション、リコンディショニングに興味のある方</li> <li>・高齢者の運動指導をされている方</li> <li>・段階的指導について学びたい方</li> <li>・歩く、走るというコンディショニングの質を上げたいと思っている方</li> </ul> </div>	<p>栗林 太一 (NSCA-CPT,健康運動指導士)</p> 
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)	

JAJA/GFI : 3.0単位/6.0単位 高齢者体力づくり支援士更新単位 : 2.0単位

現在、好評受付中!