

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)

時間	9:30～16:30 (9:00～受付)
会場	アップルスポーツカレッジ コンディショニングセンター (新潟県新潟市中央区長潟2-2-8)
内容	<p>【講義】 9:30～12:30 レジスタンストレーニングの重要性について再考する</p> <p>近年、様々なトレーニング方法が提唱されるようになり、トレーニング指導者が情報に惑わされる事が多くなってきています。重要なことは、科学的根拠を基に起こり得るトレーニング効果を予測すること。そして、現場での指導やプログラムデザインに活かす事であると考えられます。そのためには、トレーニングに関する原理原則への理解を深めることと、得た知識を指導者自身が実践し検証することも重要であると考えられます。本講座はレジスタンストレーニングの重要性を再考するセミナーとなっています。</p> <p>【実技】 13:30～16:30 結果の出せるレジスタンストレーニング ～ウォーミングアップ・段階的レジスタンストレーニング指導の考え方と実践～</p> <p>対象者の目的を達成するためには、科学的根拠を基に、起こり得るトレーニング効果を予測すること。そして、現場での指導やプログラムデザインに活かす事であると考えられます。そのためには、トレーニングエクササイズに関する原理原則への理解を深めることと、得た知識を指導者自身が実践し検証することも重要であると考えられます。本セミナーでは、ウォームアップエクササイズからトレーニングエクササイズまでをどのように考え、実践するのかを実技を通して学んでいただくことを目的としています。</p> <p>参考文献 1) Chris Beardsley, Bret Contreras, The Increasing Role of the Hip Extensor Musculature With Heavier Compound Lower-Body Movements and More Explosive Sport Actions. J Strength Cond Res 36(2): 49-55, 2014. 2) Daniel Lorenz. Targeting the Hips to Help Prevent Anterior Knee Pain. J Strength Cond Res 28(4): 32-37, 2006. 3) Inaba Y, Yoshioka S, Iida Y, Hay DC, and Fukashiro S. A biomechanical study of side steps at different distances. J Appl Biomech 29: 336-345, 2013. 4) Avery D. Faigenbaum. Resistance Training for Children. NSCA Japan Volume 13, Number 8, pages 46-50. 2006.等</p>
	<p>石川 祐佑 (CSCS,[®]D, 認定検定員 日本テニス協会S&Cコーチ)</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)

現在好評受付中