

NSCAジャパン 南関東地域ディレクターセミナー

2017年8月27日(日)

時間	10:00~16:00 (9:30~受付)
会場	国立オリンピック記念青少年総合センター 国際交流棟2F (東京都渋谷区代々木神園町3-1)
内容	<p>【講義】 10:00~13:00 Metabolic Training ~エネルギーの効率化 持久的観点に着目したとき、エネルギー量や酵素量を増やすことももちろん考慮しなくてははいませんが、エネルギーをいかに効率的に利用し、発揮すべき運動強度をより長い時間維持するかということも注目すべきポイントです。この講義ではそれらの生理学的背景やプログラミング方法を座学形式で解説します。</p> <p>【講義・実技】 14:00~16:00 回旋トレーニング再考 野球、テニス、サッカー、ゴルフなど回旋運動がパフォーマンスの良し悪しの重要な要素となっている競技が多く存在します。最近では、回旋動作を伴うスクワットが紹介されることも多くなりましたが、それをやっければ能力が上がるというわけでもありません。力の大きさやスピードなど体力的なことはもちろんのこと、身体重心の位置や各関節の動きの方向や大きさ、力を出すタイミングや脱力のタイミングなど考慮すべきポイントは多数存在します。今回は競技における回旋運動の考え方とそのトレーニング方法を座学・実技形式で解説します。</p>
受講料	会員:5,400円 一般:6,480円
定員	40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	0.5(カテゴリーA)

牧野 講平
(CSCS.認定検定員,
ウイダートレーニングラボ)



現在、好評受付中！

お問合せ
お申込み

特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局 (seminar@nsca-japan.or.jp)
 ウェブサイト上部のメニュー「セミナー」内、各セミナーの「申込」ボタンよりお申込みください。
 URL <http://www.nsca-japan.or.jp>