

NSCAジャパン 関西地域ディレクターセミナー

2017年9月3日(日)

時間	【午前】9:30~12:30 (9:10~受付)、【午後】13:30~15:30 (13:10~受付)	
会場	京都文教短期大学 時習館 1階トレーニングルーム・講義室 (京都府宇治市槇島町千足80)	
内容 (午前)	<p>【講義・実技】9:30-12:30 「Baseball Specific Workout - ポジション特性も考慮して -」</p> <p>近年、様々なトレーニングメソッドやフィロソフィーが国内外より紹介されており、そのような情報・文献をもとに、野球のパフォーマンスアップを目的とした(ポジション特性も考慮した)、ドームアスリートハウスで実施していますウォームアップやエクササイズをご紹介します。さらにそのエクササイズを現場実際に使用しているトレーニングプログラムに組み込んだ実例も紹介させていただきます。</p> <p>参考文献</p> <p>1) David Hydock, The Weightlifting Pull in Power Development, Strength and Conditioning Journal Vol.23, Number1 32-37, 2001 2) Naruhiro Hori, Weightlifting Exercises Enhance Athletic Performance that Requires High-Load Speed Strength, Strength and Conditioning Journal Vol.27, Number4 50-55, 2005 3) Paul Comfort, Kinetic Comparisons During Variations of the Power Clean, Journal of Strength and Conditioning Research 25(12) 3269-73, 2011 4) Timothy Suohomel, Kinetic Comparisons of Power Development between Power Clean Variations, Journal of Strength and Conditioning Research 28(2) 350-360, 2014 ほか</p>	<p>鈴木 拓哉 (CSCS, 認定検定員, ドームアスリートハウス)</p> 
内容 (午後)	<p>【講義】13:30-15:30 「クライアント心理とカウンセリング方法」</p> <p>ダイエット指導からスポーツ選手の指導までクライアントの心理やモチベーションの仕組みを理解して運動の継続につなげる方法をご紹介します。またカウンセリングでの必要な要素や向き合い方について1つ1つ整理して案内させていただきます。 パーソナルトレーニング指導で皆様が経験する最初のカウンセリングの形を今一度見直してみたいはいかがでしょうか。</p> <p>参考文献</p> <p>1) 田尾雅夫,モチベーション入門,東京:日本経済新聞社,23-24,1993 2) イアン・スチュワート,ヴァン・ジョインズ,TA TODAY最新交流 分析入門,東京:実務教育出版,14-15,1991 3) ステファン・ロールニック,ピップ・メイソン,クリス・パトラー,健康のための行動変容-保険医療従事者のためのガイド,東京:法研,49-53,2001</p>	<p>佐々木 智史 (NSCA-CPT,フリーランス)</p> 
受講料	【午前】会員:3,240円 一般:3,888円、【午後】会員:2,160円 一般:2,592円	
定員	【午前】20名、【午後】30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	【午前】0.3(カテゴリーA)、【午後】0.2(カテゴリーA)	

現在、好評受付中！