

NSCAジャパン 関西地域ディレクターセミナー

2017年9月23日(土祝)

| | |
|-----------|--|
| 時間 | 9:30~12:30 (9:10~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 (京都府宇治市横島町千足80) |
| 内容 | <p>【実技】9:30-12:30 「スクワット、デッドリフトの確認とクリーンへの発展 (レベル I 講習)」</p> <p style="text-align: right;">田中 淳 (CSCS, NSCA-CPT, 認定検定員、 環太平洋大学 体育学部体育学科 准教授)</p>  <p>下肢の代表的なエクササイズである「スクワット」と「デッドリフト」の基本動作とそれをクリーン習得へつなげるポイントを確認する。 【実施種目】 ・デッドリフト(デッドリフト、ルーマニアンデッドリフト) ・スクワット(バックスクワット、フロントスクワット) ・ハングクリーン</p> <p>ウェイトトレーニングの基本となるエクササイズについて、安全性を重視したNSCAのガイドラインに則った動作や姿勢等のエクササイズテクニックを学び、指導者自身が正しく実技の見本を見ることが出来る師範力を養成します。</p>  |
| 受講料 | 会員:3,240円 一般:3,888円 ※【レベル I 検定+講習】を受ける場合は、会員:8,748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 | 0.3(カテゴリーA) |

レベル I 検定のご案内

2017年9月23日(土祝)

| | |
|-----|-----------------------------|
| 時間 | 14:00~17:00 (13:40~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 |
| 検定料 | 6,480円 |
| 定員 | 20名 ※定員に達し次第、締め切ります。 |

レベル I 検定

検定種目: ハングクリーン3レップ、バックスクワット(パラレル)およびベンチプレス5レップ
受検条件: CSCSまたはNSCA-CPT資格保持者で、NSCA会員であること
検定基準: 「ストレングストレーニング&コンディショニング」および「NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識」に記載されている方法に従って、適切なエクササイズテクニックで師範できるかを判定する



CEUは付与されません。



レベル I 検定合格者には、認定証が贈られます。



NSCA資格認定者の方は、午後の「レベル I 検定」も受検できます。