

# NSCAジャパン 関西地域ディレクターセミナー

## 2017年10月1日(日)

|           |   |
|-----------|---|
| 時間        | 10:00~16:00 (9:30~受付)   |
| 会場        | 大阪社会体育専門学校 5F体育館 (大阪府大阪市天王寺区大道1-12-6)   |
| 内容        | <p><b>【講義】 10:00~13:00</b></p> <p><b>コンディショニング講座/疲労とどう向き合うのか</b></p> <p>「疲労」はさまざまな要因から構成されていて、個人差や環境因子も深く関わります。その疲労を避けることは難しいですが、疲労しにくい身体を作ることはできるのではないかと思います。形となるトレーニングプログラムの裏側にある、形のない疲労の理解やプログラムデザインの考え方の一端をお伝えできればと思います。メディアも含め「コンディショニング」という言葉ばかりが先行しがちですが、そもそもそれは何を指すのか。みなさんとゆっくりと考えてみたいと思います。</p> <p><b>参考文献</b></p> <p>1) Thomas R. Baechle, Roger W. Earle. NSCA決定版ストレングストレーニング &amp; コンディショニング第3版. ブックハウスHD. 23-72. 103-154. 555-572. 2010.<br/>2) 吉岡利忠, 山田茂, 後藤勝正. 分子の目でみた骨格筋の疲労. ナッパ. 432. 2003.<br/>3) 井上正康. 疲労の科学-眠らない現代社会への警告. 講談社. 238. 2006.<br/>4) Christophe Hausswirth, Inigo Mujika. リカバリーの科学-スポーツパフォーマンス向上のための最新情報. ナッパ. 293. 2014.<br/>5) 山地啓司. 改訂最大酸素摂取量の科学. 改訂第2版. 杏林書院. 350. 2001.<br/>6) David Joyce, Daniel Lewindon. ハイパフォーマンスの科学-トップアスリートを目指すトレーニングガイド. ナッパ. 373. 2016.</p> |
|           | <p><b>澤野 博</b><br/>(CSCS, ユニット代表)</p>    |
| 内容        | <p><b>【実技】 14:00~16:00</b></p> <p><b>ボールを活用した体づくりとアクティブリカバリーの方法</b></p> <p>バスケットボールの特性を利用して、体づくりの一例の紹介と運動後のリカバリー方法を案内します。競技現場で実施している、ストレッチングやクールダウンなども実践形式で行います。競技指導の練習や動きによる体づくり指導の一例も紹介いたします。前半は体づくり、後半はリカバリー方法を体験していただきます。</p> <p><b>参考文献</b></p> <p>1) Thomas R. Baechle, Roger W. Earle. NSCA決定版ストレングストレーニング &amp; コンディショニング第3版. ブックハウスHD. 329-331. 338-349. 2010.</p>   |
|           | <p><b>河田 大輔</b><br/>(NSCA-CPT, JATI-AATI, 大阪社会体育専門学校 講師)</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)   |

現在、好評受付中！