

# NSCAジャパン 中四国地域ディレクターセミナー

## 2017年10月8日(日)

時間	9:00~16:00 (8:30~受付)	
会場	広島リゾート&スポーツ専門学校 実習棟(稲荷町校舎) (広島市南区稲荷町1-27)	
内容	<p><b>【理論】</b> 9:00~12:00 野球におけるS&amp;C指導コンセプト ~プロ野球チームのプログラムデザイン~</p>	<p>高橋 純一 (MSS, J.T. STRENGTH &amp; CONDITIONING)</p> 
	<p><b>【実技】</b> 13:00~16:00 野球におけるS&amp;C指導コンセプト ~プロ野球チームのS&amp;C~</p> <p>野球選手に必要な体力要素を科学的に分析し、プロ野球チームで行なっていたS&amp;Cの取り組みをご紹介します。情報社会の昨今、エクササイズをシンプルに捉えて実際に行っていたウォーミングアップやレジスタンストレーニングを行なっていきます。実技を交えて進めていきますので、当日は動きやすい服装でご参加ください。</p> <p><b>参考文献</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mark Rippetoe, Starting Strength: Basic Barbell Training 3rd Edition</li> <li>2) Michael Boyle, Functional Training for Sports: Superior Conditioning for Today's Athlete</li> <li>3) Thomas R. Baechle, Essentials of Strength Training and Conditioning-3rd Edition</li> </ol>	
受講料	会員:6,480円 一般:7,776円	
定員	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	0.6(カテゴリーA)	

### 8/8 (火) より、受付開始

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.nasca-japan.or.jp>