

NSCAジャパン 関西地域ディレクターセミナー

2017年11月5日(大阪)

主催:特定非営利活動法人NSCAジャパン 後援:特定非営利活動法人ジュース、女性スポーツ研究センター

時間	10:00~16:40 (9:30~受付)
会場	大阪社会体育専門学校 (大阪市天王寺区大道1-12-6)
内容	<p>【講義】10:00~12:30 女性におけるS&Cの意義 アスリートから子ども、一般、中高生と幅広い層の女性に対して、S&Cの意義をお伝えします。女性アスリートの活躍が目される中、依然として女性アスリートにおいてはトレーニングの普及が遅れている現状があります。女性アスリートが健全な競技生活を送るために、また我々の活躍場を広げるためにも女性特有の問題を知り、正しい知識を持って対応できるよう女性の幅広い問題を取り上げます。また、講師、受講者同士で現場での女性ならではの問題などを挙げ、現場で応用や次の講義への理解を深めるための情報共有を行います。</p> <p>【参考文献】 1) Kathleen J. Pantano 運動を行う若年女性をコーチする際の諸問題: 第1部Female Athlete Triad(女性アスリートに特有の3つの徴候). NSCA JAPAN ジャーナルVol19,Num5,Pages36-41,2002 2) Kathleen J. Pantano 運動を行う若年女性をコーチする際の諸問題: 第2部現場への研究の応用. NSCA JAPAN ジャーナルVol19,Num6,Pages43-48,2002 3) 独立行政法人 日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター (JISS). 女性アスリートのためのコンディショニングブック. 4-38. 2013 4) 上肥美智子ら,成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック. 東京:独立行政法人 日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター (JISS). 13-65. 2014 5) 能瀬さやか,中村真理子. Health for Female Athletes-女性アスリートのための月経対策ハンドブック. 東京:独立行政法人 日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター (JISS). 7-28. 2016 6) Donald V. Fischer. 女子選手におけるレジスタンストレーニングの継続性を高めるための戦略. NSCA JAPANジャーナル,Vol12,Num8,2005 7) National Strength & Conditioning Association. Strength Training for female athletes: A position paper. 1-25. 1989 8) 小林直之,泉重樹,成田崇夫. 女性アスリートのための傷害予防トレーニング. 東京:医歯薬出版株式会社. 1-23,2013</p> <p>【講義】13:30~14:30 女性選手の三主徴と栄養管理について 現場のS&C指導も実施する管理栄養士が女性選手の三主徴の原因や予防の重要性、貧血などの女性特有の問題について解説します。</p> <p>【参考文献】 1) Guillemmo Escalante. Nutritional Considerations for Female Athletes. ストレngth&コンディショニングジャーナル. 23(8):16-23. 2016 2) 順天堂大学女性スポーツ研究センターHP http://www.juntendo.ac.jp/athletes/ (参照日2017年8月18日) 3) 小清水孝子. 栄養指導. 臨床婦人科産科. 71(7):663-667,2017 4) 厚生労働省. 平成27年度国民健康・栄養調査. 厚生労働省. 5-6,17-18,37-42,2016 5) Nancy Clark. Nancy Clark's sports nutrition guidebook. Champaign, IL: Human Kinetics. 233-246,2014 6) 能瀬さやか. 骨密度. 臨床婦人科産科. 71(7):829-832,2017 7) NSCA JAPAN HP. ポジションステイトメント 女性アスリートのためのストレngth&コンディショニング. http://www.nscjapan.or.jp/12_database/ps_female_athletes.pdf (参照日2017年8月18日) 8) 清野 幸. 女性アスリートの対する栄養サポートの考え方とその事例. ストレngth&コンディショニングジャーナル. 21(10):9-14,2014. 9) 須永美歌子. 利用可能エネルギー不足. 臨床婦人科産科. 71(7):614-618,2017</p> <p>【講義・実技】14:40~16:40 女性特有の傷害と予防について~基礎知識~ 成熟期以降、性差が大きく現れてきます。元来、男性のスポーツパフォーマンスについて多く取り上げられてきましたが、昨今女性アスリートの活躍はとてに関心を引いています。そこで女性選手に指導する方に、安全で効果的なS&C指導を行うための基礎知識をお伝えします。また実技も交え、実戦形式で行っていきます。</p> <p>【参考文献】 1) Guy Mothersole. Jump-Landing Program for Females : Development of a Systematic Progression Model. Strength & Conditioning Journal. 36(4):52-64. 2014 2) Fredric Delavier. 美しいボディラインを作る女性の筋力トレーニング解剖学. 東京:大修館書店. 77. 2012 3) ジョーダン・R・カーブ. キャロリン・S・スミス. 女性のためのランニング学. 東京:マイアックス. 14,16. 2014 4) 山本綾子,荒木智子. 理学療法士のためのウイメンズ・ヘルス運動療法. 東京:医歯薬出版株式会社. 76-81, 152-161. 2017</p>
講師	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>岡田 千詠子 NSCA-CPT,*D NSCAジャパン女性 S&C委員会委員長</p> <p>岡田千詠子氏は、トップアスリートからジュニア層に至るまで幅広いS&Cの分野で活躍しています。高校野球チームやウィンタースポーツ選手など多数の指導やジュニア体操教室・幼児から大学生に至るまでコンディショニング指導を多岐に渡り実施しています。</p> </div> <div style="width: 30%;">  <p>右近 直子 NSCA-CPT 管理栄養士 NSCAジャパン女性 S&C委員会委員</p> <p>右近直子氏は、女子サッカー、フィギュアスケート、競輪などチームスポーツや競技者のS&C指導を実施経験し、京都文教短期大学で実習職員として学生への指導を実施しています。</p> </div> <div style="width: 30%;">  <p>鈴木 真代 CSCS NSCA-CPT NSCAジャパン女性 S&C委員会委員</p> <p>鈴木真代氏はトップアスリートや学生選手指導に至るまで幅広いS&Cの分野で活躍し、多数のアスリートのコンディショニング指導を多岐に渡り実施しています。</p> </div> </div>
受講料	会員:5,940円 一般:7,128円
定員	45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	0.55(カテゴリーA)