

NSCAジャパン 東海地域ディレクターセミナー

2017年11月5日(日)

時間	【午前】10:00～13:00 (9:30～受付) 【午後】14:00～17:00 (13:30～受付)
会場	さかえビル6階会議室A (愛知県名古屋市中村区竹橋町5-5 さかえビル6階)
内容 (午前)	<p>【講義】10:00～13:00</p> <p>【こんな方におすすめ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エクササイズありきのプログラムになっている方 ②コンディショニングを学び始めたばかりの方 ③頭の中を整理し、自身の学んだコンディショニングに活かしたい方 <p>「目的から考えるコンディショニング」</p> <p>近年、様々なトレーニング方法が提唱されています。しかし、その反面目的から考えるべき運動処方、いつの間にかエクササイズありきに変化している事を感じます。今回の講義では、皆様の行っている科学的根拠に基づいた指導をさらに良いものとするために、目的を引き出しプログラミングをするまでの行程を学習します。講義では、流れを押さえた後に、例題を元にアウトプットしながら学んでいきます。尚、今回の講義では目的を引き出しプログラミングをするまでの行程を整理し、全体像を掴む事を目的としています。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)クリスチャン・ハルトマン 初歩の動作学-トレーニング学-金メダルへの道しるべ 合同会社コレスポ 19-23. 2014. 2)曾我部晋也,小粥智浩,岡田純一,尾藤真,アスレティックトレーナー専門科目テキスト第6巻予防とコンディショニング 公益財団法人日本体育協会 70-85,86-90, 91-118,119-126,127-165. 2007. 3)Jared W.Coburn,Moh H.Malek.NSCA/パーソナルトレーナーのための基礎知識第2版.NSCAジャパン.370-374,162-196. 2013. 4)嶋田智明,大塚三郎,山岸茂則.運動連鎖～リンクする身体.文光堂.1～22. 2011. 5)Shirley A.Sahrmann.運動機能障害症候群のマネジメント.医歯薬出版株式会社.51-109. 2005. 6)山口光園,福井勉,入谷誠.結果の出せる整形外科療法.メジカルビュー社.96-135. 2009.
内容 (午後)	<p>【講義】14:00～17:00</p> <p>【こんな方におすすめ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①トレーナーを志している学生の方 ②普段指導対象者の求めているもの・事を察知できていないと感じる方 <p>「頭の中を整理する立ち止まる～ものの見方・考え方～」</p> <p>このセミナーは、技術や知識を身につけるものではなく、ものの見方・考え方について再考することが目的となっています。私達がクライアントとなる方々に貢献するためには、大きく2つの能力が必要です。1つは、求めているもの・事を察知理解できる能力。2つ目は、求めているものを提供できる能力です。この2つを身につけなければ、私達はクライアントに貢献することが出来ないばかりか必要とさえされません。セミナーの前半では、この2点について検討していきます。後半は、指導者側の理屈一方で見えてしまっていないか、理由なく何となく提供してしまっていないか(トレーニング原則の理解について、トレーニング方法の理解について)などについて講師の経験からも話させていただき、参加者の方々とディスカッションを通して、自身の頭の中を整理しつつ、ものの見方・考え方を再考していきます。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)岸見 一郎,古賀史健.嫌われる勇氣.ダイヤモンド社.146-150. 2013. 2)岸見 一郎,古賀史健.幸せになる勇氣.ダイヤモンド社.185-194. 2016. 3)Jared W.Coburn,Moh H.Malek.NSCA/パーソナルトレーナーのための基礎知識第2版.NSCAジャパン.370-372. 2013. 4)佐藤伝,ひとりビジネスの教科書.GAKKEN.68-71. 2015. 5)佐渡島庸平.ぼくらの飯談が世界をつくる.ダイヤモンド社.27.65-67,79-81,83-92,122-124. 2015. 6)山内 亮,船渡 和男.一個性および両個性トレーニングの意義と実践事例およびその効果について.NSCAジャパン ストレngth&コンディショニング ジャーナル.16:2-10. 2009. 7)Chris Beardsley, Bret Contreras.高強度の複合下半身動作と爆発的競技動作に伴う股関節伸筋筋群の役割の増大.NSCAジャパン ストレngth&コンディショニング ジャーナル.23:45-50. 2016.
講師	<p>五十嵐 光一 (NSCA-CPT,認定検定員, レベルアッププログラム I 認定, 国際総合学園アップルスポーツカレッジ)</p> 
受講料	【午前】会員:3,240円 一般:3,888円、【午後】会員:3,240円 一般:3,888円
定員	【午前】【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】【午後】0.3(カテゴリーA)