

NSCAジャパン【北関東×東北】地域ディレクターセミナー

2017年11月11日 土

2017年11月12日 日

時間	13:00~16:10 (12:30~受付)
会場	帝京大学 宇都宮キャンパス (栃木県宇都宮市豊郷台1-1)
内容	<p>【講義】 13:00-14:30 「ミス・コンテストにおけるS&Cの役割と構成法 ~Miss Universe Japan秋田大会での実例を交えて~」</p> <p>近年「ボディメイク」という観点から、トレーニングを行う人口が若年層を中心に増加している。 ボディビルディングとはまた異なった、健康的な肉体美を競うコンテストやイベントも数多く開催される様になっている。女性の「美」を競うミス・コンテストにおいても、健康的で女性らしいボディラインは採点における重要項目となっている。今回は、ミス・コンテストでのボディメイキングの指導法また構成法を、コンテストの開催概要、舞台裏等も交えながら講義を中心に伝える。</p> <p>参考文献 1) Steven J.Fleck,William J.Kraemer.Designing Resistance Training Programs 3rd Ed.Book House HD,175-203,305-325,2007 2) Nick Tumminello.The lunge:Redefining form for females.S&C Journal Volume23,Number 1,20-22,2016 3) William J.Creamer.女性の為のレジスタンストレーニング.S&C Journal Volume7,Number 6,1-4,2000</p> <p>【講義】 14:40-16:10 「現代の子どもたちに合わせた体づくり」</p> <p>社会を取り巻く環境はここ数年大きく変わってきておりこれからも大きく変わることが予想される。子ども達はそうした周辺環境の変化に大きく影響を受ける。そのためどのようなプログラムにせよこれがベストと考えられるプログラムは存在せず個別の状況に合わせて合わせて実施せざるを得ない。本講義ではそうした子どもたちを取り巻く状況において考えるべき点を考慮しながら実際にプログラムを作成する方法をお伝えする。</p> <p>参考文献 1)スポーツ庁.平成28年度全国体力・運動能力等調査結果.スポーツ庁,21-93,2016 2)Fajgenbaum, Avery D et al. Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper From the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res, 23: 66-79, 2009</p>
渡部 真吉 (NSCA-CPT,レベルアッププログラム I 認定,柔道整復師,株式会社e-MOTION代表)	
藤本 千晶 (CSCS,*D,レベルアッププログラム I 認定,株式会社YOUTH Fit Lab YOUTH 代表トレーナー)	
受講料	会員:3,240円 一般:3,888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	0.3 (カテゴリーA)

時間	10:00~16:00 (9:30~受付)
会場	帝京大学 宇都宮キャンパス (栃木県宇都宮市豊郷台1-1)
内容	<p>【講義】 10:00-12:30 「ムーブメント コンティニュームとその実践」</p> <p>【実技】 13:30-16:00 「ムーブメント コンティニュームとその実践」</p> <p>ムーブメントトレーニングをどのように発展させて処方するのが最適なのか、そのコンティニューム(連続体)の理論と実践方法をご紹介します。 アスリートに必要な基礎的な動作パターンの習得のためには、どのようなコンティニュームがあるのかを解説いたします。</p> <p>参考文献 1) C. Hartmann.H-J. Mino.G.Senf.初歩の動作学—トレーニング学.Berlin:Lch Media,21-23,2013 2) Istvan Balyi,Richard Way,Colin Higgs.Long-Team Athlete Development,USA:Human Kinetics,33-47,2013 3) Mark Verstegen,Pete Williams.EVERY DAY IS GAME DAY,USA:Penguin Group,61-111,2014</p>
阿部 勝彦 (CSCS,日本バスケットボール協会スポーツパフォーマンスコーチ)	
受講料	会員:5,400円 一般:6,480円
定員	50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！