

NSCAジャパン 中四国地域ディレクターセミナー

2017年11月25日(土)・26日(日)

時間	2017年11月25日(土) 【1】9:00~12:00 / 【2】13:00~16:00 / 【3】16:15~19:15 2017年11月26日(日) 【4】9:00~12:00 / 【5】13:00~16:00 / 【6】16:15~19:15		
会場	環太平洋大学 第1キャンパス トップガン (岡山県岡山市東区瀬戸町観音寺721番地)		
内容	25日 土	26日 日	
	<p>【1】 9:00-12:00 講義・実技 「スピード&アジリティ~基本テクニックの確認とスポーツ競技への活用 (レベルII講習)」 講師: 田中 淳</p>	<p>【4】 9:00-12:00 講義・実技 「オリンピックリフティング -段階的アプローチ (レベルII講習)」 講師: 鳥越 隼</p>	
	<p>【2】 13:00-16:00 講義・実技 「プライオメトリクスを成功させるためには? (レベルII講習)」 講師: 米澤 和洋</p>	<p>【5】 13:00-16:00 講義・実技 「限られた環境下でも最大限の効果を引き出すレジスタンストレーニングのプログラムデザイン(レベルII講習)」 講師: 又吉 孝昭</p>	
	<p>【3】 16:15-19:15 講義・実技 「安全に効率よく行うための自体重エクササイズ~スポーツパフォーマンス向上、一般の方のQOL向上のために~ (レベルII講習)」 講師: 河野 儀久</p>	<p>【6】 16:15-19:15 講義・実技 「安全に効率よく行うためのストレッチング~スポーツパフォーマンス向上、一般の方のQOL向上のために~ (レベルII講習)」 講師: 河野 儀久</p>	
	受講料	【1】~【6】各 会員:3,240円 一般:3,888円	
	定員	【1】~【6】各 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%を申し受けします。		
CEU	【1】~【6】各0.3 (カテゴリーA)		
レベルII Pt	各0.3 【1】II-5, 【2】II-6, 【3】II-2, 【4】II-4, 【5】II-1, 【6】II-3		
その他	【1】【2】 SAQインストラクター更新単位(申請中) 【3】【6】 高齢者体力づくり支援士更新単位(申請中)		



「スピード&アジリティ~基本テクニックの確認とスポーツ競技への活用」
田中 淳 (CSCS, NSCA-CPT, 認定検定員, 環太平洋大学 体育学部体育学科 准教授)
スポーツ競技にはそれぞれに特異的な動作があるが、基本となるスピードやアジリティのテクニックは共通しており、まずはその基本的なスキルが習得されていることが重要となる。NSCAのガイドラインに基づいた基本テクニックの意味やそのドリルの狙いを確認しながら、各スポーツ競技動作との関わりについて考えていく。



「プライオメトリクスを成功させるためには?」
米澤 和洋 (CSCS,*D, NSCA-CPT,*D, 認定検定員, 株式会社ATHER代表, NSCAジャパン 副理事長)
プライオメトリクスはパワーを最大に高めるトレーニング方法の一つである。しかしパワーを発揮するというのみしかとられず、発揮した後のプレーのことを考えたり、過剰なパワー発揮で適切な技術が発揮出来なかったりする選手も見受けられる。本講座ではパワー発揮の漸進性のみならず、アジリティに結びつけたり、次のプレーに結びつけるなどより実践的で計画的なプライオメトリクスのバリエーションまで紹介をしていく。



「安全に効率よく行うための自体重エクササイズ~スポーツパフォーマンス向上、一般の方のQOL向上のために~」
河野 儀久 (CSCS, NSCA-CPT, 認定検定員, 環太平洋大学 体育学部健康科学科 講師)
積極的なトレーニングを、安全に、効率よく行うための身体の使い方を自体重で習得します。これらを習得することにより、パワークリーン、スクワット等の高負荷をかけるストレングストレーニングを、より安全に、効果的に行うことが可能となり、スポーツのパフォーマンス向上に役立てることができます。また、スポーツ選手のみならず、一般の方のQOL向上にも役立てることができます。



「オリンピックリフティング -段階的アプローチ」
鳥越 隼 (NSCA-CPT, 認定検定員, プロフェッショナルトレーナーズチーム, 豊田自動織機ラグビー部S & Cコーチ)
オリンピックリフティングは爆発的なパワーを高めるためのトレーニング方法であり、多くの競技スポーツにおいて取り入れられている。それは爆発的なパワーを向上させることは競技スポーツに有意な成果を与えるからである。しかし、オリンピックリフティングは爆発的な動作でありながら、高度な技術を要するため、段階を経ながら適切なテクニックの習得やプログラミングが必要である。本セミナーでは、チームスポーツでのエクササイズへの導入からプロレクションの方法、様々なバリエーションの紹介をしながら、実際にオリンピックリフティングの習得をしていきます。



「限られた環境下でも最大限の効果を引き出すレジスタンストレーニングのプログラムデザイン」
又吉 孝昭 (CSCS *D, NSCA-CPT, 認定検定員)
下半身ではスクワット、デッドリフト、ランジ、上半身ではプッシュ、プルの基本動作を様々なバリエーションで行いフォームチェックを行います。また指導現場では施設が充実していない場合や限られた道具で集団のトレーニング指導をする際、現場にある道具を最大限に利用し効率良く且つ効果的にトレーニングする具体例もご紹介いたします。



「安全に効率よく行うためのストレッチング~スポーツパフォーマンス向上、一般の方のQOL向上のために~」 河野 儀久
トレーニングを安全に、効率よく行うためには柔軟性は不可欠です。競技動作においても、身体を効率よく動かすために様々なアプローチが必要となります。また、リラクゼーション手段としてのストレッチングもあります。このように様々な目的に応じた、スタティックストレッチング、筋膜リリース、ダイナミックストレッチング、モビリティドリル、アクチベーションドリルなどのアプローチ方法と、実施するタイミングなどについて、実技を通して学んでゆきます。スポーツ選手のみならず、一般の方のQOL向上にも役立ちます。

レベルII講習

- 目的別や対象者別に、特異性の原則を考慮したエクササイズ
の修正方法について
- 各目的に応じたプログラムデザインなどの方法について



現在、好評受付中!