

NSCAジャパン S&Cセミナー

2017年11月26日(日)

時間	【午前】10:00～12:40(9:20～受付)／【午後】13:40～16:20(12:40～受付)	
会場	シダックス カルチャーワークス 6F (東京都渋谷区神南 1-12-10 シダックス・カルチャービレッジ)	
内容 (午前)	<p>【講義】 10:00～12:40(内 10分休憩)</p> <p>「歩行とランニングにおける下肢のメカニクス ～障害予防のために動きを見抜く目を養う～」</p> <p>ランニング動作においてはランニングの経済性を高めることはパフォーマンスの向上だけでなく障害予防にも必要なことです。そのためにはコーチやS&C専門職がランニング動作において、下肢のどの関節がどのように動いているかを理解して、さらにそれを選手やクライアントが遂行できているかどうかを見抜く目を養う必要があります。本セミナーでは、ランニングのメカニクスについて関節がどのように動いているか、筋肉がどのように関節を制御しているか、さらにうまくいっていない時に何が制限因子になっているかなどを紹介します。</p>	<p>高橋 忠良 (ATC, ABC公認ペドラーシスト(C.Ped), PRI-PRT Guardians Athletic Training & Therapy代表, 元早稲田実業学校アスレティックトレーナー)</p> 
内容 (午後)	<p>【講義】 13:40～16:20(内 10分休憩)</p> <p>「怪我予防とパフォーマンス向上を繋げる トレーニングプログラム構築」</p> <p>怪我予防のためのコレクティブエクササイズをパフォーマンス向上のためのトレーニングにどうやって繋げていくのか。 アスリート達のもつ良い“感覚”を失わずに、Athletic Trainerとして学んで来た知識を彼らの動作改善のために活かす良い方法とは。 関節可動域、動作スクリーニング、代償運動、注意を向ける方向、シンプルさを軸の概念としたトレーニングプログラムについてお話しいたします。</p>	<p>山口 大輔 (MS, CSCS, ATC, CES, PES, 東京医科歯科大学(TMDU) スポーツサイエ ンスセンター特任助教)</p> 
受講料	【午前】【午後】各 会員:2,700円 一般:3,240円	
定員	【午前】【午後】各 200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。キャンセル料の100%を申し受けます。	
CEU	【午前】【午後】各0.25 (カテゴリーA) ※午前午後両方参加の場合0.5(カテゴリーA)	

☆シダックス カルチャーワークス☆

渋谷駅ハチ公口から徒歩約8分。ウエイトリフティングも出来る、都内屈指のトレーニングジムを有する複合施設。2017年8月より、NSCAジャパン会員はトレーニングジムを特別割引料金で利用できるようになりました。日曜日も19:30まで営業(ジム利用は閉館30分前迄)。特典の詳細は、NSCAジャパン会員マイページの「各種割引利用」をご覧ください。