

# NSCAジャパン 北海道地域ディレクターセミナー

## 2017年12月3日(日)

時間	9:30~16:30 (9:10~受付)	
会場	札幌国際大学 第一体育館 (北海道札幌市清田区清田4条1丁目4番1号 )	
内容	<p><b>【講義・実技】</b> 9:30~12:30/13:30~16:30 <b>解剖学から考える自体重エクササイズ (レベルII講習)</b></p> <p>自体重トレーニングをより効率的に行うためのポジションを解剖学的に学んでいきます。どこで角度が作れていないから代償動作が起こるのかが理解しやすくなります。真っ直ぐに立つ、スクワット、ランジ、腕立て伏せ、腹筋などいつもおこなっているトレーニングがより効率的にできるようになります。これらを学んでからスポーツ動作への応用に入っていきます。</p> <p><b>参考文献</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) D.A.Neumann, 筋骨格系キネシオロジー, 東京:医歯薬出版, 85-94, 420-439, 528-544, 2005</li> <li>2) Blandine Calais-Germain, 動きの解剖学 I, 東京:科学新聞社, 47, 81-96, 208-216, 1995</li> <li>3) 顧徳明, 肯繆進昌, 運動解剖学図譜, 東京:ベースボールマガジン社, 114-116, 140-143, 1990</li> <li>4) Bret Contreras, 自重筋力トレーニングアナトミイ, 東京:ガイアブック, 35-49, 60-84, 2014</li> <li>5) Rael Isacowitz, Clippinger Karen, プラヤーティスアナトミイ, 東京:ガイアブック, 41-45, 71-81, 2013</li> <li>6) Jane Johnson, 姿勢アセスメント, 東京:医歯薬出版, 18-23, 2014</li> <li>7) 山口光國, 福井勉, 入谷誠, 結果の出せる整形外科理学療法, 東京:medical view, 88-110, 2009</li> <li>8) 嶋田智明, 大峰三郎, 山岸茂則, 運動連鎖~リンクする身体, 東京:文光堂, 2-22, 2011</li> </ol>	<p>松本 健二 (NSCA-CPT,認定検定員 柔道整復師)</p> 
受講料	会員:6,480円 一般:7,776円	
定員	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	0.6(カテゴリーA)	
レベルII Pt	0.6(II-2)	