

# NSCAジャパン 沖縄地域ディレクターセミナー

## 2017年12月23日(土)

時間	9:00~15:00 (8:30~受付)
会場	SOLA沖縄学園 沖縄保険医療工学院 (沖縄県宜野湾市大山7-9-8)
内容	<p><b>【講義】 9:00~12:00</b>  <b>疲労の理解と持久力のプログラムデザイン</b></p> <p>そもそも疲労とは何か。今回は骨格筋における疲労を中心に、メカニズムを整理し、持久系のプログラムデザインの基本的な考え方や注意点などを紹介してゆく。</p> <p><b>参考文献</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 山田茂・後藤勝正. 分子の目でみた骨格筋の疲労. ナップ. 432. 2003.</li> <li>2) 井上正康他. 疲労の科学-眠らない現代社会への警告. 講談社. 238. 2006.</li> <li>3) Christophe Hausswirth, Inigo Mujika. リカバリーの科学-スポーツパフォーマンス向上のための最新情報. ナップ. 239. 2014.</li> <li>4) 山地啓司. 改訂最大酸素摂取量の科学. 改訂第2版, 杏林書院. 350. 2001.</li> <li>5) David Joyce, Daniel Lewindon. ハイパフォーマンスの科学-トップアスリートを目指すトレーニングガイド. ナップ. 373. 2016.</li> <li>6) Inigo Mujika. テーパリング&amp;ピーキング 最適なパフォーマンスのために. 東京: ブックハウス・エイチディ. 212. 2017.</li> </ol> <p><b>【講義】 13:00~15:00</b>  <b>プライオメトリックスの理解とその応用</b></p> <p>どのような動作でプライオメトリックスのプログラムが生きてくるのか。実際の動作を意識したプログラムデザインを、基本的な考えから発展系までや実施上の注意点などを紹介してゆく。</p> <p><b>参考文献</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Radcliffe James Christopher, Bob C. Farentinos. High-powered plyometrics. USA: Human kinetics. 171. 1999.</li> <li>2) Thomas R. B, Roger W. E. NSCA決定版ストレングス&amp;コンディショニング. 第3版, ブックハウスHD, 451-498. 2010.</li> </ol>
講師	 <p>澤野 博</p> <p>CSCS ユニット代表</p>
受講料	会員: 5,400円 一般: 6,480円
定員	25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)