

NSCAジャパン 北関東地域ディレクターセミナー 2018年1月14日(日)

時間	13:30~16:30 (13:00~受付)
会場	トータルフィットネスサポート(栃木県宇都宮市御幸ヶ原町62-5 東ビル1F)
内容	<p>【講義・実技】 13:30~16:30 ハングクリーンの段階的な習得方法と日常動作への活用 (レベルII講習)</p> <p>オリンピックリフティングのハングクリーン(スクワット・デッドリフト含む)を段階的に習得していく過程(スクワット・デッドリフト含む)を「過負荷の原理」・「漸進性の原則」等のプログレッションを踏まえながら学びます。オリンピックリフティングの重要な要素である「姿勢の維持」・「身体とバーベルの位置関係」・「トリプルエクステンション」の3点に焦点を当て、日常動作との共通項を考え、「持ち上げる」「運搬する」行為に伴う動作が改善される可能性を見出します。オリンピックリフティングを単に、アスリートのパフォーマンス向上を目的とするだけではなく、一般の方のQOLの向上に活用することを目指します。</p> <p>参考文献 1) 中村隆一・齋藤宏・長崎宏,基礎運動学第6版,東京:医歯薬出版株式会社,P348~352,2003. 2) 厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課,職場における腰痛予防対策指針,厚生労働省,1-2,6-7,2013.</p>
受講料	<p>会員:3,240円 一般:3,888円 ※【レベルI検定+講習】を受ける場合は、会員:8,748円</p>
定員	15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)
レベルII Pt	0.3(II-4)

小林 洋治
(NSCA-CPT, 認定検定員
日本協ウエイトリフティング指導員)



レベルI 検定のご案内

2018年1月14日(日)

時間	9:30~12:30 (9:00~受付)
会場	トータルフィットネスサポート
検定料	6,480円
定員	15名 ※定員に達し次第、締め切ります。

レベルI 検定

検定種目:ハングクリーン3レップ、バックスクワット(パラレル)およびベンチプレス5レップ
受検条件: CSCSまたはNSCA-CPT資格保持者で、NSCA会員であること
検定基準:「ストレングストレーニング&コンディショニング」および「NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識」に記載されている方法に従って、適切なエクササイズテクニックで師範できるかを判定する



CEUは付与されません。



レベルI 検定合格者には、認定証が贈られます。



NSCA資格認定者の方は、午前の「レベルI 検定」も受検できます。