

NSCAジャパン 関西地域ディレクターセミナー

2018年1月21日(日)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン
後援 公益財団法人兵庫県体育協会、公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団 (予定)

時間	13:30~16:30 (13:00~受付)
会場	尼崎市立園田地区会館 (兵庫県尼崎市東園田町4丁目12番地の4)
内容	<p>【講義】 個人の現状と目的に合わせた減量プログラミング~ 体脂肪を落とすことをはじめ、体組成改善のためのフィットネス指導では、適切な食事が重要になります。栄養学の基礎的な知識を得るための情報ソースは多くありますが、実際の減量指導では、各個人の現状や目標に合わせたプランを立てることが欠かせません。</p> <p>さらに、体重や体脂肪の変化に応じて、各個人に必要な食事は変化していくので、減量の進み具合に応じた調整が必要になります。</p> <p>減量開始から終了まで、運動指導者がクライアント各個人の状況に合わせたプログラミングを行うために考慮すべき点について、できるだけ実践的にご紹介していきます。</p> <p>参考文献 1) Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr. 11:20.2014.</p>
受講料	会員:3,240円 一般:3,888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く場合がございますのでご了承ください。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)

八百 健吾
(AthleteBody.jp)

