

NSCAジャパン 南関東地域ディレクターセミナー

兼 蕨市民体育館 愛好者と指導者のためのトレーニング講習会

2018年1月27日(土)

時間	13:00～16:15 (12:30～受付)
会場	蕨市民体育館 (埼玉県蕨市北町1丁目27-15)
内容	<p>【講義・実技】 スポーツ現場で活用できる スピード・アジリティ・クイックネス(レベルⅡ講習)</p> <p>様々なスポーツでスピード、アジリティ、クイックネスは要求されます。 スポーツにより要求される割合は異なりますが、高いパフォーマンスを発揮するには、特に加速のスピード、素早い方向転換をする際の減速、再加速を含むアジリティ、それらを素早く実施するためのクイックネスが必要となります。 これらを向上させるための理論と現場で活用できる様々なドリルを基本から応用まで紹介します。</p>
受講料	会員:3,240円 一般:3,888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)
レベルⅡ Pt	0.3(Ⅱ-5)

吉田 直人
(CSCS,NSCA-CPT,認定検定員,
NSCAジャパン Human Performance Center
ヘッドS&Cコーチ)



SAQインストラクター更新単位：1単位