

NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

2018年2月4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	9:30~16:30 (9:00~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>【実技】9:30~12:30 (桜井) 運動指導者として習得すべきベーシックレジスタンスエクササイズ(レベルII講習) ストラクチャル種目と、ベーシック種目を実際の指導現場でいかすためのプログラムデザインを学ぶ。 具体的には、ヒンジ動作からパラレルスクワット、デッドリフトにいきかに繋いでいく。 また、自体重からいかに荷重をかけていくかの漸進について学ぶ。</p> <p>【実技】13:30~16:30 (荒牧) 様々な目的に応じたダイナミックストレッチ(レベルII講習) 目的や競技が違えば必要となる柔軟性の部位や度合い、活動前におけるストレッチの行い方も違ってきます。さらに、ストレングストレーニングの実施においても柔軟性は非常に重要になってきます。 本講義では、ストレッチの基礎理論からスタティックやダイナミック、様々な競技・目的・タイミングに応じたストレッチングチを紹介いたします。</p>	
講師	 <p>桜井 秀和 CSCS,*D, NSCA-CPT,*D, 認定検定員</p>	 <p>荒牧 友宏 CSCS,*D, NSCA-CPT,*D, 認定検定員</p>
受講料	会員:6,480円 一般:7,776円	
定員	40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	0.6(カテゴリーA)	
レベルII Pt	0.6(II-1, II-3)	