

NSCAジャパン 南関東地域ディレクターセミナー

2018年3月11日(日)

時間	10:00～16:00 (9:30～受付)
会場	NSCAジャパン Human Performance Center (千葉県流山市前平井85)
内容	<p>【理論・実技】 チームスポーツで抑えておくべきプログラムの勘どころと指導の実践</p> <p>チーム単位のスポーツを担当すると、理論や知識では解決できない問題に直面することの方が多い。全体評価とプログラム作成の基本を抑えたいうえで、現場で実際に求められることをすり合わせた、プログラムのコツを学んでいく。</p> <p>後半では組み立てた指針のもと、実際に体を動かし実践的なウォームアップやサーキット、ストレングストレーニングなどを包括的に体験し自ら指導できる土台を作っていく。</p> <p>参考文献</p> <p>1) 弘田雄士. 姿勢チェックから始めるコンディショニング改善エクササイズ. 東京:ブックハウスHD. 13-542013</p>
講師	 <p>弘田 雄士 CSCS, 鍼師、きゅう師</p>
受講料	会員:5,400円 一般:6,480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	0.5(カテゴリーA)