

# NSCAジャパン 関西地域ディレクターセミナー

## 2018年4月9日(月)

時間	18:30~20:00 (18:00~受付)
会場	大阪商業大学 総合体育館B1ウエイトリフティング部 (大阪府東大阪市御厨栄町4-1-10)
内容	<p><b>【実技】</b> <b>ケトルベルのベーシックエクササイズ</b></p> <p>ケトルベルの基本的なフォームづくりと姿勢の取り方などを紹介いたします。 スポーツ競技におけるプログラムの導入方法を案内していきます。 基本的な動作と原則を学びパワー系のトレーニング時における姿勢づくりにも繋がる90分セミナーです。</p> <p><b>参考文献</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Joseph Hubertus Pilates. CONTROLOGY 第5章.ふつうの行動がよくある不調を治す. 有限会社万来舎.38-43.2009</li> <li>2) Jeffrey S. Harrison. Bodyweight Training: A Return To Basics. ストレングス&amp;コンディショニング5:58-61.2013</li> <li>3) Gray Cook .スキル不足のパフォーマンスピラミッド.アスレティックボディ・イン・バランス.東京:ブックハウスHD.18-19.2011</li> </ol>
講師	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p><b>藤田 賀史</b> CSCS,レベルアッププログラムII 認定</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>藤田氏は一般のクライアントから日本を代表する トップアスリートに至るまで指導しております。 また、日本ケトルベル協会の理事としても活動されています。</p> </div> </div> </div>
受講料	会員:1,620円 一般:1,994円
定員	20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	0.15(カテゴリーA)