

NSCAジャパン 南関東地域ディレクターセミナー




バックスクワット デッドリフト

ハンダクリーン ベンチプレス ベントオーバーロウ



『習得編』『指導技術・実践編』『指導技術・相互指導実践編』
と段階的に学んで行くセミナーです。

講師

	桜井 秀和 (CSCS,*D, NSCA-CPT,*D, 認定検定員) バックスクワット・ベンチプレス・ベントオーバーロウ のメイン講師を担当。
	荒牧 友宏 (CSCS,*D, NSCA-CPT,*D, 認定検定員) ハンダクリーン のメイン講師を担当。
	似田貝 旭 (CSCS, NSCA-CPT, 認定検定員) デッドリフト のメイン講師を担当。

● 日程・内容

① “習得編”

参考文献
1) NSCAジャパンレベルアッププログラム レベル I 講習会テキスト

4/22 (日)	【1】 10:00-13:00 講師:荒牧友宏 ハンダクリーン習得編	4/29 (日)	【3】 10:00-13:00 講師:桜井秀和 バックスクワット習得編
	【2】 14:00-17:00 講師:桜井秀和 ベンチプレス、ベントオーバーロウ習得編		【4】 14:00-17:00 講師:似田貝旭 デッドリフト習得編

第一弾は、ベーシックで極めて重要なエクササイズを、NSCAのガイドラインに沿って学びます。適切なフォーム、エクササイズがもたらす効果を正しく理解する事で、安全で効率の良いエクササイズが可能となり、クライアントへのより良い運動指導に繋がります。

② “実践編”

参考文献
1) NSCAジャパンレベルアッププログラム レベル I 講習会テキスト

5/20 (日)	【5】 10:00-13:00 講師:桜井秀和 バックスクワット実践編	5/27 (日)	【7】 10:00-13:00 講師:荒牧友宏 ハンダクリーン実践編
	【6】 14:00-17:00 講師:似田貝旭 デッドリフト実践編		【8】 14:00-17:00 講師:桜井秀和 ベンチプレス、ベントオーバーロウ実践編

第二弾は、第一弾の『習得編』で学んだエクササイズの実践力、すなわち習得過程にあるクライアントに対する、適切で安全な指導技術を学びます。具体的なエラー動作を理解し、NSCAのガイドラインに基づき修正・改善をし、より安全性の高いエクササイズ指導技術を学びます。

③ “相互指導実践編”

参考文献
1) NSCAジャパンレベルアッププログラム レベル I 講習会テキスト

6/10 (日)	【9】 10:00-13:00 講師:桜井秀和 バックスクワット相互指導実践編	6/24 (日)	【11】 10:00-13:00 講師:荒牧友宏 ハンダクリーン相互指導実践編
	【10】 14:00-17:00 講師:似田貝旭 デッドリフト相互指導実践編		【12】 14:00-17:00 講師:桜井秀和 ベンチプレス、ベントオーバーロウ相互指導実践編

第三弾は、ベーシックで極めて重要なエクササイズを習得、実践編として学んで来た事を、セミナー参加同士で相互に意見を出し合い、高める事を目的とします。指導者同士でディスカッションする事により、情報を共有し合い、高め合う事によって、指導現場で質の高いNSCAのガイドラインの実践、すなわち安全性の高い効率の良いエクササイズ指導が可能となります。

受講料	【1】~【12】 各 会員:3,240円 一般:4,860円
定員	【1】~【12】 各 25名 (定員に達し次第締め切りです)
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%を申し受けします。
CEU	【1】~【12】 各0.3 (カテゴリーA)