

# NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

## 2018年6月30日(土)

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

時間	13:30~16:30(13:00~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><b>【講義】</b>  <b>ストレッチと柔軟性の科学的知見</b></p> <p>近年は科学的根拠に基づいた運動指導が重要視されており、ストレッチもその例外ではありません。本講義では、ストレッチを実施する上で押さえておきたい「柔軟性が変化する要因」や「柔軟性を改善するために効果的なストレッチの実施時間・頻度」等について確認していきます。</p> <p>また、「ストレッチとパフォーマンスの関係」「レジスタンストレーニングが柔軟性に与える影響」「ストレッチが健康面に与える影響」なども、研究論文を基にご紹介します。ストレッチに関して、現在分かっている事と分かっていない事の整理をしていき、効果が期待できることに関しては、それをどのように現場で活かせばよいのかを考察していきます。</p> <p><b>参考文献</b></p> <p>1) Wepler, C. H. &amp; Magnusson, S. P. Increasing muscle extensibility: a matter of increasing length or modifying sensation? Phys. Ther. 90, 438-449, 2010.</p> <p>2) Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D. &amp; McHugh, M. Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 41, 1-11, 2016.</p> <p>3) Opplert, J. &amp; Babault, N. Acute Effects of Dynamic Stretching on Muscle Flexibility and Performance: An Analysis of the Current Literature. Sport. Med. 1-27, 2017.</p> <p>4) Kay, A. D. &amp; Blazevich, A. J. Effect of acute static stretch on maximal muscle performance: a systematic review. Med. Sci. Sports Exerc. 44, 154-64, 2012.</p>
講師	 <p>中島 健太郎</p> <p>CSCS,*D, NASM-PES, skin stretchスペシャリスト</p> <p>京都学園大学 健康医療学部 健康スポーツ学科 非常勤講師</p>
受講料	会員:3,240円 一般:4,860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)