

# NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

## 2018年7月16日(月祝)

時間	18:00~21:00 (17:30~受付)
会場	スタンドアップ スタジオ(大阪府大阪市中央区南船場4-6-11 新東和ビル地下1階)
内容	<p><b>【実技】</b> 股関節まわりの強化エクササイズの習得</p> <p>パーソナル指導において「股関節」のトレーニングが用いられるケースが多いといえます。トレーニングであらゆる方向に多様に可動する「股関節」、周辺の筋肉の機能を向上(柔軟性・筋力強化)することでどのように身体に影響するのか、日常動作と競技スポーツ両方の側面を含めて実技形式で解説していきます。</p> <p><b>参考文献</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) A.I.Kapandji.カパンディ関節の生理学.東京:医歯薬出版株式会社.18-35.1986.</li> <li>2) Donald A.Neumann.筋骨格系キネシオロジー.東京:医歯薬出版株式会社.533-544.2005.</li> <li>3) Blandine Calais-Germain.動きの解剖学1.東京:株式会社科学新聞社.180-191.1995.</li> <li>4) 顧徳明.運動解剖学図.東京:株式会社ベースボール・マガジン社.182-185.1990.</li> <li>5) マーク・バースターゲン.ピート・ウィリアムズ.コアパフォーマンストレーニング.東京:株式会社大修館書店.28-41.50-53.2008.</li> <li>6) Bret Contreras.自重筋力トレーニングアナトミ.東京:株式会社 ガイアブックス.146-156.2014.</li> <li>7) Jane Johnson.姿勢アセスメント.東京:医歯薬出版株式会社.17-23.2014.</li> <li>8) 国津秀治.よくわかる股関節・骨盤の動きとしくみ.東京:株式会社秀和システム.46-55.2013.</li> <li>9) 山口光國.福井勉.入谷誠.結果の出せる整形外科理学療法 運動連鎖から全身をみる.東京:株式会社メジカルレビュー社.96-107.2009.</li> </ol>
講師	<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="flex: 1;"> <p><b>松本 健二</b></p> <p>NSCA-CPT,認定検定員, レベルアッププログラム II 認定,柔道整復師</p> <p>まつもと鍼灸整骨院グループ代表, スタンドアップスタジオ ゼネラルマネージャー, 東洋医療専門学校非常勤講師</p> </div> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-left: 10px; flex: 1;"> <p>松本氏は、NSCAジャパン認定検定員で日本代表選手やプロスポーツ競技、教育事業など多岐に渡り日本の第一線で活躍しています。</p> </div> </div>
受講料	会員:3,240円 一般:4,860円
定員	26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)