

NSCAジャパン東海地域ディレクターセミナー

兼 島田市総合スポーツセンター愛好者と指導者のためのトレーニング講習会

2018年8月19日(日)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン 共催 島田市総合スポーツセンター ローズアリーナ
後援 静岡県、島田市教育委員会、特定非営利活動法人ジュース、女性スポーツ研究センター

時間	10:00～17:00 (9:30～受付)
会場	島田市総合スポーツセンター ローズアリーナ 1F研修室(静岡県島田市野田1689)
内容	<p>【講義】10:00～13:00 女性のためのコンディショニングセミナー ～性周期と身体機能、トレーニングプログラム 本セミナーを受講することで、女性に対してどのようなトレーニングプログラムを組むべきか、女性の解剖・生理学的な特徴や、運動処方などの注意点を学びます。また、月経周期とホルモンと競技能力についてや、女性アスリートの3特徴、女性特有のコンディショニングなどについても理解を深めることが可能です。</p> <p>参考文献 1) 能瀬さやか、土肥美智子、難波聡、秋守恵子、目崎登、小松裕、赤間高雄、川原貴、女性アスリートの低用量ビル使用率とこれからの課題。日本臨床スポーツ医学会誌。22(1)。122-127。2014。 2) 能瀬さやか、土肥美智子、難波聡、秋守恵子、目崎登、小松裕、赤間高雄、川原貴、女性トップアスリートにおける無月経と疲労骨折の検討。日本臨床スポーツ医学会誌。22(1)。67-74。2014。 3) Michele Dell Pruet, Exercise Guidelines for Pregnant and Postpartum Women, Strength and Conditioning Journal 33(3), 100-103. 2011. 4) Wolfe LA and Davies G. Canadian guidelines for exercise in pregnancy. Clin Obstet Gynecol 46: 488-495. 2003. 5) American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th ed). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. 230-232. 2006. 6) Pivarnik JM, Chambliss HO, Clapp JF, Dugan SA, Hatch MG, Lovelady CA, Mottola M, and Williams M. Impact of physical activity during pregnancy and postpartum on chronic disease risk. Med Sci Sports Exerc 38: 989-1006. 2006. 7) Davies GAL, Wolfe LA, Mottola MF, and MacKinnon C. Joint SOGC/CSEP clinical practice guideline: Exercise in pregnancy and the postpartum period. Can J Appl Physiol 28: 329-34. 2003. 8) 石井美和子、福井勉、ウィメンズヘルスと理学療法。東京：三輪書店。2-15. 2016。 9) Brad Schoenfeld, Resistance Training During Pregnancy: Safe and Effective Program. Strength and Conditioning Journal 33(5): 67-75. 2011.</p> <p>【講義・実技】14:00～17:00 パーソナルトレーナーのためのアセスメント ～コレクティブエクササイズ指導 【講義】パーソナルトレーナーがクライアントの目標に対して結果を出すためには適切な身体の評価が必要です。本セミナーを受講する事で特別な器具を使用せず簡単に身体評価ができ、その後の修正エクササイズ(=コレクティブエクササイズ)までの流れをスムーズに実施出来るようになります。 【実技】アセスメントの方法からエクササイズ処方までの流れを実際に行います。</p> <p>参考文献 1) Grenier GS and McGill MS. Quantification of lumbar stability by using 2 different abdominal activation strategies. Arch. Phys. Med Rehabil. 88: 54-62. 2007. 2) Hodges PW and Richardson CA: Contraction of the abdominal muscles associated with movement of the lower limb. Phys Ther 77: 132-144. 1997. 3) Hodges PW and Richardson CA: Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain. A motor control evaluation of transversus abdominis. Spine. 21(22):2640-2650. 1996. 4) Scott C, Lunnett. NASM Essentials of Corrective Exercise Training. Lippincott Williams & Wilkins. 2-7. 2011 5) Scott C, Lunnett. NASM Essentials of Sports Performance Training. Lippincott Williams & Wilkins. 15-32. 2011</p>
講師	 <p>一水 孝志</p> <p>理学療法士, 日本スポーツ協会アスレティックトレーナー, NSCA-CPT, NASM-PES, FMS Lv2, SFMA Lv2 株式会社ワンウォーター 代表取締役</p>
受講料	会員: 6,480円 一般: 9,720円
定員	25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	0.6(カテゴリー-A)