

NSCAジャパン東北地域ディレクターセミナー

2018年11月10日(土)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン 後援 公益財団法人岩手県体育協会

時間	10:00~16:00 (9:30~受付)
会場	北上市文化交流センターさくらホール 多目的室 (岩手県北上市さくら通り二丁目1番1号)
内容	<p>【講義】10:00-12:00 (臼井) 女性選手におけるトレーニング時の栄養摂取 スポーツ選手における身体作りと栄養を中心に、年代別の食事の摂り方から女性アスリートにおける栄養摂取のポイントまでを解説する。</p> <p>参考文献 1) 樋口満編 新版コンディショニングのスポーツ栄養学 東京:市村出版.11-14,42-51,62-66,78-81,84-93.2011. 2) 小林修平, 樋口満編.アスリートのための栄養・食事ガイド 東京:第一出版.4-9,36-40,44-49,93.2014. 3) こばたてるみ, 木村典代, 青野博編.小・中学生のスポーツ栄養ガイド 東京:女子栄養大学出版部.12-13,24-25.2010. 4) 海老久美子.アスリートのための食トレ 栄養の基本と食事計画 東京:池田書店.13,50-51,92-95.2010. 5) 女性スポーツ研究センター.女性アスリートダイアリー 東京:女性スポーツ研究センター.5-68.2018. 6) 女性スポーツ研究センター.FATスクリーニングシート 東京:女性スポーツ研究センター.2017.</p> <p>【講義・実技】13:00-16:00 (渡部) 女性クライアントに対する効果的なトレーニング指導法 ～ボディメイクから競技スポーツまで～ 「性差」は、S&Cに於いて考慮されるべき重要な因子の一つである。特に近年では、ボディメイク目的を中心に女性がレジスタンストレーニングを実践する機運が盛り上がりを見せている。女性がレジスタンストレーニングを安全かつ効果的に実践するポイントを、ミスコンテストや競技スポーツ現場での実例を基に講義と実技を交えて紹介する。</p> <p>参考文献 1) G.Gregory Haff and N.Travis Triplett編.NSCA決定版ストレングストレーニング & コンディショニング 第4版 東京:ブックハウスHD.71-95,160-164,479-511.2018. 2) Steven J.Fleck and William J.Kreamer.レジスタンストレーニングのプログラムデザイン 東京:ブックハウスHD.303-325.2007. 3) D.P.Barash and J.E.Lipton.How Women Got Their Curves 東京:白揚社.127-182.2013. 4) Blandine Calais-Germain.女性の骨盤 妊娠・出産における身体的変化とエクササイズ 東京:メディカルプレス.3-23,86-135,138-146.2015.</p>
講師	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>臼井 名津子 管理栄養士, 日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士 ドクターズレストラン Green*Green, 釜石シーウェイブスR.F.C. チーム栄養士</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>渡部 真吉 NSCA-CPT, 柔道整復師 株式会社e-MOTIONs代表取締役, Miss Universe Japan 秋田大会公式トレーニング講師, 秋田ノーザンブレッツR.F.C. アスレティックトレーナー</p> </div> </div>
受講料	会員: 5,400円 一般: 8,100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	0.5(カテゴリーA)