

NSCAジャパン北陸地域ディレクターセミナー

2018年11月18日(日)

後援 富山大学、特定非営利活動法人日本健康運動指導士会

時間	9:30～17:10 (9:00～受付)
会場	富山大学(富山県富山市五福3190番地)
内容	<p>【講義】9:30～11:30 基本的な動作(走・跳・投・打)の動きのメカニズム(堀田) 各種スポーツに見られる基本的動作の動きのしくみ(メカニズム)についてバイオメカニクス(生理学、力学、解剖学)的観点から解説し、指導のポイントについて説明します。動きのメカニズムを知ることによって、パフォーマンスの向上やけがの予防等の基礎知識を得ることができます。さらに発育発達に伴う指導のポイント等についても説明します。</p> <p>【実技】13:00～15:00 発達段階によるスポーツ指導(福島) “早期専門型から後期専門型へ” ジュニア期での多様な運動経験は、動きのレパートリーの幅を広げ、その後、シニア期へと成長する過程において“動きの洗練化”を容易にします。多様な運動経験の重要性について運動学習の知見を確認します。後半は、スプリント走のパフォーマンスを構成する要素を確認し、理論知と実践知を照らし合わせたトレーニング事例を紹介するとともに、ジュニアを対象としたスプリント走技術の指導方法を実践します。</p> <p>【実技】15:10～17:10 青少年アスリートの傷害予防を多角的に学ぶ～自分の身体を知り身体と付き合う(布村) スポーツ傷害を予防するには、痛みや違和感など身体の異常に気づき、適切に対処することが必要です。 ①痛みをチェックする ②医療機関を上手く利用する ③合理的な身体の使い方の基本(ニュートラルな下肢の使い方・腰と股関節の関係・胸と肩甲骨の動き)を知る ④ストレッチングは筋肉との対話 上記①～④について解説していきます。</p> <p>参考文献 : 次頁参照</p>
講師	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>堀田 朋基 Ph.D. 北陸体育学会理事長、 富山大学人間発達科学部教授</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>福島 洋樹 M.S.,国際陸連コーチ教育認証課程 CECSレベル 1講師 日本陸上競技連盟 普及育成委員会指導者育成部 委員、 富山大学人間発達科学部准教授</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>布村 忠弘 Ph.D.,日本スポーツ協会公認スポーツドクター、日本スポーツ協会AT VリーグKUROBEアクアフェアリーズチームドクター、 富山大学人間発達科学部教授</p> </div> </div>
受講料	会員:6,480円 一般:12,960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	0.6(カテゴリーA)
参考文献	<p>【講義】 基本的な動作(走・跳・投・打)の動きのメカニズム（堀田） 参考文献 1) 金子公宥.スポーツ・バイオメカニクス入門.東京:杏林書院.44-93.2007. 2) 金子公宥,福永哲夫編.バイオメカニクス身体運動の科学的基礎.東京:杏林書院.138-430.2004.</p> <p>【実技】 発達段階によるスポーツ指導（福島） 参考文献 1) 杉原隆.運動指導の心理学 運動学習とモチベーションからの接近.東京:大修館書店.26-49.2008. 2) 日本コーチング学会.コーチング学への招待.東京:大修館書店.65-96.2017. 3) 日本スプリント学会.スプリント学ハンドブック:すべてのスポーツパフォーマンスの基盤.東京:西村書店.2-45.2018. 4) 八田秀雄.乳酸をどう活かすか II.東京:杏林書院.42-61.2008.</p> <p>【実技】 青少年アスリートの傷害予防を多角的に学ぶ ～自分の身体を知り身体と付き合う（布村） 参考文献 1) 布村忠弘.体育授業における「身体の『内』と『外』の架け橋ースポーツ医学とフェルデンクライスメソッドをつなぐ視点からー.体育科教育学研究.20-2: 21-25.2004. 2) 馬見塚尚孝.«野球医学」の教科書-致命傷になる前に対処!肩肘腰の野球障害から子どもを守る!.東京:ベースボールマガジン社.44-69.2012.</p>

お問い合わせ 特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局（seminar@nsca-japan.or.jp）
お申込み ウェブサイト上部のメニュー「セミナー」内、各セミナーの「申込」ボタンよりお申込みください。
URL <http://www.nsca-japan.or.jp>