

NSCAジャパン 東海地域ディレクターセミナー

2018年11月23日(金祝)

時間	10:00～17:00 (9:30～受付)
会場	愛知東邦大学トレーニングルーム (愛知県名古屋市名東区平和が丘3-11)
内容	<p>【講義】 10:00～13:00 【実技】 14:00～17:00</p> <p>身体機能を考慮したストレングストレーニングアプローチ</p> <p>ウェイトトレーニングというと、重量にフォーカスしてしまいがちですが、重量に気を取られ正しいフォームで行っていないケースが多々あります。その多くの場合がパフォーマンス低下につながるリスクがあり、最悪の場合怪我につながります。今回のセミナーでは、身体の根本的な機能を紐解き、機能改善を行い適切に負荷を加え強化するストレングストレーニング理論をスクワット・デットリフト・ベンチプレス・ランジなどの代表的な種目を中心に様々なバリエーションを加えて行っていきます。</p> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>こんな方におすすめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ①フォームの意図を知りたい方 ②ストレングストレーニング指導法を学びたい方 ③ストレングスのみならず運動療法や機能改善に携わっている方 </div> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kolar P. et al. Clinical Rehabilitation. K Vapence, Praha, Alena Kobesova. 275-281. 335. 2013. 2) Clark, M. A., Lucett, S. C., and Sutton, B. G. NASM Essentials of Corrective Exercise Training. Burlington, MA. Jones & Bartlett Learning. 125-235. 2014. 3) Osar, E. Corrective Exercise Solutions to Common Hip and Shoulder Dysfunction. Nutbourne, Chichester. Lotus Publishing. 66-138. 2014.
講師	 <p>根城 祐介</p> <p>ATC, CSCS, NASM-CES, PRI-PRT, SFMA, Graston Technique, FRCms</p>
受講料	会員: 6,480円 一般: 9,720円
定員	24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)