

NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

2018年12月9日(日)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン
後援 公益財団法人兵庫県体育協会(予定)、公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団(予定)

時間	11:00~17:00 (10:30~受付)
会場	学校法人 百合学院 (兵庫県尼崎市若王寺2-18-2)
内容	<p>【講義】11:00~13:00 (右近) 女性選手のコンディショニング管理について ~女性特有の問題や三主徴~ 運動の指導者が、選手(クライアント)の健康的な将来を奪ってはいけません。この講義では、青少年から成人年代にかかる女性が健全な運動・スポーツ習慣を継続するために、指導者や女性選手自身がおくべき女性の性周期、基礎的な生理現象や女性特有の問題を取り扱います。また、女性選手が陥りやすい三主徴の原因や予防の重要性について解説します。また貧血など女性特有の症状に対してどのように栄養管理していくのかをお話します。</p> <p>【講義・実技】14:00~17:00 (宮本) 感覚器から考えるスクワットの指導戦略 人は重力に拮抗しながら、ある目的を達成するために体のあらゆる機能を手段として使います。例えば、「物を取る」と言う行為では、体幹の回旋と肩甲骨の外転が伴います。さらに、目で見て瞬時に距離感を把握し、過去の経験を元に握る強さをコントロールします。つまり基礎感覚の上に動作が成り立ち、行為を遂行してることになります。我々運動指導者が指導するスクワットはどうでしょうか？スクワットをすることにより受ける恩恵は、今日のトレーニング科学の発展により多くの事が報告されていることは言うまでもありません。そのスクワットを筋肥大やパワーの向上、関節可動域の向上のみならず、視覚や前庭覚などの感覚器から考える指導戦略をお伝えいたします。</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>右近 直子 NSCA-CPT,認定検定員, 管理栄養士 NSCAジャパン 女性S&C委員会委員, 京都文教短期大学</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>岡本 雄作 CSCS パーソナルトレーニングジム HPI</p> </div> </div>
受講料	会員:5,400円 一般:8,100円
定員	35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)

【講義】

女性選手のコンディショニング管理について～女性特有の問題や三主徴～

参考文献

- 1) 独立行政法人 日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター(JISS).成長期女性アスリート 指導者のためのハンドブック.14-21.2014.
- 2) Guillemermo Escalante. Nutritional Considerations for Female Athletes.ストレングス&コンディショニングジャーナル. 23(8):16-23. 2016.
- 3) 順天堂大学女性スポーツ研究センターHP <http://www.juntendo.ac.jp/athletes/> (参照日:2018年8月10日)
- 4) 小清水孝子.栄養指導.臨床婦人科産科.71(7):663-667.2017.
- 5) 国立スポーツ科学センター. Health Management for Female Athletes Ver.2.9.2017.
- 6) 厚生労働省.平成27年度国民健康・栄養調査.厚生労働省.5-6,17-18,37-42.2016.
- 7) Mountjoy M,Sundgot-Borgen J,Burke L,et al. The IOC consensus statement: beyond the female athlete triad-Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S).” British journal of sports medicine. 48(7):491-497.2014.
- 8) 日本体育大学 スポーツ庁委託事業 女性アスリート育成・支援プロジェクトHP「月経周期を考慮したコンディショニング法」<https://www.nittai.ac.jp/female/> (参照日:2018年8月10日)
- 9) 能瀬さやか.骨粗鬆症.臨床婦人科産科.71(7):626-63.2017.
- 10) NSCA JAPAN HP ポジションステイトメント女性アスリートのためのストレングストレーニング.
http://www.nsca-japan.or.jp/12_database/ps_female_athletes.pdf (参照日:2018年8月10日)
- 11) 清野隼.女性アスリートの対する栄養サポートの考え方とその事例.ストレングス&コンディショニングジャーナル. 21(10):9-14.2014.
- 12) 須永美歌子.利用可能エネルギー不足.臨床婦人科産科.71(7):614-618.2017.
- 13) 須永美歌子.女性アスリートの教科書.(株)主婦の友社:矢崎謙三.21,115.2018.
- 14) 須永美歌子.月経周期に伴うコンディションの変化.Journal of training science for exercise and sport.28,7-10,2017.
- 15) 東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科.Health Management for Female Athletes Ver.3-女性アスリートのための月経ハンドブッカー.26.2018.

【実技】

トレーニング指導現場での活用を考える～スポーツバイオメカニクス手法を用いた評価～

参考文献

- 1) 樋口貴広,建内宏重.姿勢と歩行.東京:三輪書店.190-229.2016.
- 2) 柿崎藤泰.胸郭運動システムの再建法.東京:三輪書店.202-210.2016.
- 3) 森本昌宏.肩こりの臨床.東京:克誠堂出版.74-87.2013.
- 4) J.J.ギブソン.生態学的知覚システム.東京:東京大学出版会.69-255.2011.
- 5) Donald H.Enlow and Mark G.Hans.東京:クインテッセンス出版.319-338.2016.

参考文献

お問い合わせ
お申込み

特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局 (seminar@nsca-japan.or.jp)
ウェブサイト上のメニュー「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>