

# NSCAジャパン九州地域ディレクターセミナー

## 2018年12月16日(日)

時間	9:30～16:30 (9:00～受付)	
会場	特定非営利活動法人KATT ASIA トレーニングジムK2ATT(カット)スタジオ (福岡県筑後市大字前津2405番地1)	
内容	<p><b>【講義・実技】9:30～12:30 (藤田)</b> 正しいパートナーストレッチとセルフコンディショニング ～一般アスリートや中高年者に対する手法を学ぶ～</p> <p>ストレッチやコンディショニングの認知度は高まり、その重要性もほとんどの人が知っています。しかし、正しいストレッチやコンディショニングを正しいタイミングで、正しいやり方で実践している人は少ないのが現状です。なぜそのストレッチが必要なのか。なぜそのポジションなのか。今のストレッチのリスクはどこにあるのか。そこまでを理解して行っている人が増えてこそ、認知の意味を成すと考えます。今回はパートナーストレッチやセルフコンディショニングなどの実践を踏まえながら一つ一つ確認していきたいと思います。</p> <p><b>【講義・実技】13:30～16:30 (井手)</b> ジュニア～ユース期における障害予防の為にムーブメントスキルの活用について</p> <p>昨今、競技スポーツの専門化・低年齢化が進み、ジュニア期でのスポーツ外傷・障害の発生リスクが増していますが、競技の専門化によるオーバーユースのみならず、姿勢不良や基本的な動作の未習得が及ぼす影響が大きいと現場で感じています。今回は、特に股関節の動きにフォーカスしながら、基本的なムーブメントスキルを理解し、適切な動作の出力向上と出力の方向性、目的に合わせた出力の伝達の必要性を考えながら、動くための環境や状況、方向、目的に適応するための段階的な動作が必要とするフィールド競技であるサッカーを具体例に理論と実践を学んでいく内容です。</p> <p>参考文献：次頁参照</p>	
講師	 <p>藤田 剛央 NSCA-CPT, 日本ストレッチング協会認定ストレッチングマスター Personal Training STYLE ONE, トライアスロンクラブ藤田塾</p>	 <p>井手 宏法 NSCA-CPT, レベルアッププログラムI認定</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)	

## 【講義・実技】

### 正しいパートナーストレッチとセルフコンディショニング

～一般アスリートや中高年者に対する手法を学ぶ～

#### 参考文献

- 1) Jared W. Coburn and Moh H. Malek編.NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識第2版.東京:NSCAジャパン.508-515.2013.
- 2) 伊藤マモル,山本利春.もつと伸びるストレッチング.東京:スキージャーナル株式会社.10-32.2008.
- 3) 長畑芳仁,池田つぐみ,鈴木和孝.開脚ストレッチ.東京:株式会社宝島.4-14.2016.
- 4) 有吉与志恵.フットコンディショニング.東京:祥伝社.14-60.2009.
- 5) Clem W.Thompson and R.T.Floyd.身体運動の機能解剖 改訂版.東京:株式会社 医道の日本社.132-149.1997.

## 【講義・実技】

### ジュニア～ユース期における障害予防の為にムーブメントスキルの活用について

#### 参考文献

- 1) Clem W.Thompson and R.T.Floyd.身体運動の機能解剖 改訂版. 東京:株式会社 医道の日本社.125-226.1997.
- 2) Lyle J.Micheli and Mark Jenkins.The sports medicine bible : スポーツ損傷の予防, 治療, リハビリテーションのための最新のテクニック.東京:有限会社 ナップ. 6-21,69-170.1997.
- 3) 勝原竜太.ムーブメントスキルを高める これなら伝わる、動きづくりのトレーニング.東京:有限会社ブックハウスHD.10-58.2016.
- 4) Thomas R.Baechle and Roger W.Earle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2版.東京:ブックハウスHD.15-72,183-192,433-530.2002.
- 5) Paul Read,Jon L. Oliver,Mark B. A. De Ste Croix,Gregory D. Myer and Rhodri S. Lloyd.若年男子サッカー選手における傷害の危険因子. Strength and Conditioning Journal Japan.24(9):48-54.2017.
- 6) Michael Clemens Rumpf and John Cronin.6～18歳のサッカー選手における傷害の発生率、部位、程度:傷害予防のために. Strength and Conditioning Journal Japan.21(6):45-54.2014.
- 7) Ian Jeffreys.フィールドスポーツのための動作トレーニング:サッカー. Strength and Conditioning Journal Japan.16(1):27-37.2009.
- 8) Faigenbaum, Avery D, Kraemer, William J, Blimkie, Cameron J R, Jeff reys, Ian, Micheli, Lyle J, Nitka, Mike and Rowland, Thomas W.青少年のレジスタンストレーニング:NSCAポジションステイトメント最新版.NSCAジャパン.1-15.2011.

#### 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.nasca-japan.or.jp>