

NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

2019年1月12日(土)

時間	15:00~18:00 (14:30~受付)
会場	阪堺病院 ストレングス&コンディショニング アカデミー (大阪府堺市堺区大浜北町1-8-8 2F)
内容	<p>【講義・実技】</p> <p>現場で役に立つパートナーストレッチ</p> <p>ストレッチ専門店が増加したことで、「お金を払ってストレッチをしてもらう」という文化が定着してきました。そのため、クライアントからパートナーストレッチの要望があったときには対応できるように、技術を磨いておかなければなりません。</p> <p>「このトレーナーはストレッチが上手い」と感じてもらうためには、気を付けるべきいくつかのポイントがあります。それを達成するために重要になるのが「代償動作のコントロール」と「トレーナーのポジショニング」という2つの要素です。本セミナーではこの2要素に焦点を当てて、実技形式で進めていきます。</p> <p>パートナーストレッチを初めて習う方、あるいは、これまで独学でおこなってきたという方が、ワンランク上のストレッチを提供できるようになることを目指します。</p> <p>参考文献</p> <p>1) Carol A. Oatis.オーチスのキネシオロジー 身体運動の力学と病態力学 原著第2版.東京:ラウンドフラット.158-194,720-739,783-800,861-864.2012.</p> <p>2) Bandy, WD, Irion, JM, and Briggler, M. The effect of time and frequency of static stretching on flexibility of the hamstring muscles. Phys Ther 77:1090-1096.1997.</p> <p>3) Konrad, A, Budini, F, and Tilp, M. Acute effects of constant torque and constant angle stretching on the muscle and tendon tissue properties. Eur J Appl Physiol 1-8.2017.</p> <p>4) Cipriani, DJ, Terry, ME, Haines, MA, Tabibnia, AP, and Lyssanova, O. Effect of Stretch Frequency and Sex on the Rate of Gain and Rate of Loss in Muscle Flexibility During a Hamstring-Stretching Program. JSCR 26: 2119-2129.2012.</p>
講師	 <p>中島 健太郎</p> <p>CSCS,*D, NASM-PES, skin stretchスペシャリスト</p> <p>京都学園大学 健康医療学部 健康スポーツ学科 非常勤講師</p>
受講料	会員:3,240円 一般:4,860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く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	0.3(カテゴリーA)