

NSCAジャパン中四国地域ディレクターセミナー

2019年2月3日(日)

時間	9:00～16:00 (8:30～受付)
会場	徳島県立鳴門渦潮高等学校 大津キャンパス(徳島県鳴門市大津町吉永595)
共催	本セミナーは、徳島県トレーナー協会主催ワークショップフェスティバルとの共同開催にて実施します。
内容	<p>【講義・実技】9:00～12:00 アスリートのためのフィジカルトレーニング ～ベーシックレジスタンスエクササイズのプログラムデザイン (レベルⅡ講習)</p> <p>アスリートとしてパフォーマンスを向上させるには応用の前に基礎的な動きや基礎筋力を鍛える必要があります。「なぜ筋力が必要なのか?」「なぜ基礎が大事なのか?」を科学的に考え、簡易的にチェックできる方法や実践できるトレーニングをお伝えします。また、競技においての測定種目や数値をどのように生かしてトレーニングプログラムを組むかなど実践的内容で行います。</p> <p>【講義・実技】13:00～16:00 アスリートのための瞬発力トレーニング ～機能的ウォームアップからプライオメトリックスまで (レベルⅡ講習)</p> <p>アスリートの能力を最大限に引き出すには「パワー」が必要です。そのパワーを効率良く出す為に必要な機能的ウォーミングアップ、最大限に身体の機能を使うプライオメトリックトレーニングを実施いたします。またどのようにアスリートのフィジカルを向上させていくのかを科学的データと実践例を踏まえお伝え致します。日常的に行なわれているウォーミングアップを変える事で劇的に身体を変える事も可能です。時間を有効的に生かして選手の能力を最大限に生かしましょう!</p> <p>参考文献 1) レベルアッププログラム・レベルⅡ講習資料</p>
講師	 <p>又吉 孝昭 M.S.,CSCS,*D, NSCA-CPT, 認定検定員, 健康運動指導士 パーソナルトレーニングスタジオSCOPE代表トレーナー</p>
受講料 / 定員	会員:6,480円 一般:9,720円 / 18名 (定員に達し次第締め切ります) (※ 徳島県トレーナー協会所属の方は、徳島県トレーナー協会へお申込みください。)
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 / レベルⅡPt	0.6(カテゴリーA) / 0.6(Ⅱ-1,Ⅱ-6) ※徳島県トレーナー協会へ申込みの場合は付与ありません。