

NSCAジャパン・日本文理大学 共同

S & Cセミナー

2019年2月24日(日)



後援 一般社団法人大分県サッカー協会

時間	9:30~14:30 (9:00~受付)
会場	日本文理大学 (大分県大分市一木1727)
内容	<p>【講義】 9:30-11:30 アジリティを構成する要素とそのトレーニング方法 アジリティ能力を構成する要素を「オープンスキル(認知・意思決定)」と「クローズスキル(動作技術・身体能力)」に分類し、説明します。 分類に従い、それぞれの特徴的な要素を抜き出した上でのそれらを向上させるトレーニングを紹介し、実践しながら学んでいきます。</p> <p>【実技】 12:30-14:30 サッカー選手のためのアジリティトレーニングにおける適切な漸進法 講義で紹介した各種能力を向上させるためには、トレーニングをどのように積み上げていくべきか、実践しながら学んでいきます。 方向転換動作をベースにパワー発揮や動的バランスを含む「動作に行うこと」や複数の動作を行う際の動作技術とそれに関連づく認知機能を含む「動作をつなぐこと」を意識した実技を行っていきます。</p>
講師	 <p>大西 史晃 M.A., ATC, CSCS, NSCA-CPT, TSAC-F NSCAジャパン事務局 教育・研究担当</p>
受講料	会員: 4,320円 一般: 6,480円
定員	30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	0.4(カテゴリーA)

※本セミナーは、日本文理大学の公開講座となっております。

SAQインストラクター：1単位 付与あり

お問合せ
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.nsca-japan.or.jp>