

# NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

## 2019年3月3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	【午前】9:30~12:30 (9:00~受付) 【午後】13:30~16:30 (13:15~受付)
会場	東園田町総合会館2F (兵庫県尼崎市東園田町4丁目94)
内容 (午前)	<p><b>【講義】競技パフォーマンス向上のためのプログラムデザイン (レベルII講習) 9:30~12:30</b></p> <p>アスリートの競技パフォーマンスを向上させるために、どのような観点からプログラムを作成していかなければならないのか、チームにおける実例を示しながら、理論背景やコーチングのポイントを議論していく。 また、JSCRなどの研究結果やS&amp;Cジャーナルなどの事例報告をどのように解釈し、得た情報を自身の所属するチームにいかにか効果的に落とし込むかということについても考えていく。</p> <p>参考文献：次頁参照</p>
休憩 (情報交換会)	<p><b>【情報交換会(任意)】</b></p> <p>希望される方は、講師、スタッフとお昼を一緒にとりながら、情報交換しませんか？ 今回は、お弁当(いんどり弁当・お茶付き750円)の別注も可能となっています。 お弁当の注文は、セミナー申し込みページから 「2019/3/3 関西ADセミナー 別注弁当」を選んで、注文してください。(2/26迄) ※ お弁当ご持参でも、情報交換会ご参加OKです。</p> 
内容 (午後)	<p><b>【実技】ダンベルトレーニング~オリンピックリフティングと競技パフォーマンス向上のためのバリエーション(レベルII講習) 13:30~16:30</b></p> <p>まず、前半にダンベルを用いたオリンピックリフティングについて、分習法を踏まえながら、習得していく。 その上で、各種目のバリエーションについても触れていく。後半は、ダンベルを用いたベーシックエクササイズについて紹介し、最終的にそのバリエーションについてアイデアを共有していく。一連の流れから、施設の器具が十分でない状況でも工夫をすることでプログラムを展開することができることを確認する。</p> <p>参考文献：次頁参照</p>
講師	 <p>和田 洋明</p> <p>CSCS, NSCA-CPT, 認定検定員 USA Weightlifting Sports Performance Coach</p> <p>日野自動車レッドドルフィンズ ヘッドS&amp;Cコーチ</p>
受講料	【午前】会員:3,240円 一般:4,860円 【午後】会員:3,240円 一般:4,860円
定員	【午前】40名【午後】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。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	【午前】【午後】各0.3(カテゴリーA)
レベルII Pt	【午前】0.3(II-1)【午後】0.3(II-4)

## 【講義】競技パフォーマンス向上のためのプログラムデザイン

### 参考文献

- 1) Bompa, T. and Buzzichelli, C. Periodization Training for Sports 3rd ed. Champaign, IL; Human Kinetics.2015.
- 2) Burkett, B. Sport Mechanics for Coaches 3rd ed. Champaign, IL; Human Kinetics.2010.
- 3) Chiu, L. Z. F. and Burnes, J.L. The Fitness-Fatigue Model Revisited: Implications for Planning Short- and Long-Term Training. Strength and Conditioning Journal. 25(6):42-51. 2003.
- 4) Cissik, J., Hedrick, A. and Burnes, M. Challenge Applying the Research on Periodization. Strength and Conditioning Journal. 30(1):45-51. 2008.
- 5) Enoka, R. M. Neuromechanics of Human Movement 3rd ed. Champaign, IL; Human Kinetics. 2002.
- 6) Fonseca, R.M., Roschel, H., Tricoli, V., De Souza, E.O., Wilson, J.M., Laurentino, G.C., Aihara, A.Y., De Souza Leao, A.R. and Ugrinowitsch, C. Changes in Exercises Are More Effective Than in Loading Schemes to Improve Muscle Strength.Strength and Conditioning Journal. 28(11):3085-3092.2014.
- 7) Fry, A. C. and Schilling, B.K. Weightlifting Training and Hormonal Responses in Adolescent Males: Implications for Program Design. Strength and Conditioning Journal. 24(5):7-12. 2002.
- 8) Haff, G.G. and Triplett, T.N. Essentials of Strength Training and Conditioning 4th ed. Champaign, IL; Human Kinetics.2016.
- 9) Haff, G.G., Hobbs, R.T., Haff, E.E., Sands, W.A., Pierce, K.C. and Stone,M.H. Cluster Training: A Novel Method for Introducing Training Program Variation. Strength and Conditioning Journal. 30(1):67-76. 2008.
- 10) Harries, S.K., Lubans, D.R. and Callister, R. Systematic Review and Meta-Analysis of Linear and Undulating Periodized Resistance Training Programs on Muscular Strength. JSCR.29(4):1113-1125.2015.
- 11) Hedrick, A. Dumbbell Training. Champaign, IL; Human Kinetics. 2014.
- 12) Hedrick, A. Manipulating Strength and Conditioning Programs to Improve Athleticism. Strength and Conditioning Journal. 24(4):71-74. 2002.
- 13) Hedrick, A. Using Free Weights to Improve Lateral Movement Performance. Strength and Conditioning Journal. 21(5):21-25. 1999.
- 14) Hedrick, A. Using Unorthodox Training Method to Achieve Superior Results. Strength and Conditioning Journal. 23(1):62-65.2001.
- 15) Issurin, V. B. Block Periodization: Breakthrough in Sports Training. Muskegon, MI; Ultimate Athletic Concepts.2008.
- 16) Judge, L.W. Developing Speed Strength: In-Season Training Program for the Collegiate Thrower. Strength and Conditioning Journal. 29(5):42-54. 2007.
- 17) Kelly, V.G., and Coutts, A.J. Planning and Monitoring Training Loads during the Competition Phase in Team Sports Approach. Strength and Conditioning Journal. 29(4):32-37. 2007.
- 18) Kraemer, W.J. and Fleck, S. Optimizing Strength Training -Designing Nonlinear Periodization Workouts. Champaign, IL; Human Kinetics.2007.
- 19) Kraemer, W.J., Torine, J.C., Dudley, J. and Martin, G.J. Nonlinear Periodization: Insights for Use in Collegiate and Professional American Football Resistance Training Programs. Strength and Conditioning Journal. 37(6):17-36. 2015.
- 20) Mann, J.B., Ivey, P.A. and Sayer, S.P. Velocity-Based Training in Football. Strength and Conditioning Journal.37(6):52-57. 2015.
- 21) Oliver, J.M., Kreuzer, A., Jenke, S.C., Phillips, M.D., Mitchell J.B. and Jones, M.T. Velocity Drives Greater Power Observed During Back Squat Using Cluster Sets. JSCR. 30(1):235-243. 2016.
- 22) Plisk, and S.Stone,M. H. Periodization Strategies. Strength and Conditioning Journal. 25(6):19-37. 2003.
- 23) Ramirez, J.M., Nunez, V.M., Lanco, C., Poblador, M.S. and Lancho, J.L. Velocity-Based Training of Lower Lower Limb to Improve Absolute and Relative Power Outputs in Concentric Phase of Half-Squat in Soccer Player. JSCR. 29(11):3084-3088. 2015.
- 24) Siff, M.C. Supertraining 6th ed. Denver, CO; Supertraining Institute.2003.
- 25) Soria-Gila, M.A., Chiroso, I.J., Bautista, I.J., Baena, S. and Chiroso, L.J. Effects of Variable Resistance Training on Maximal Strength: A Meta-Analysis. JSCR. 29(11):3260-3270. 2015.
- 26) Stone, M.H., and O' Bryant, H.S. Weight Training: A Scientific Approach. Edina, MN; Burgess.1987.
- 27) Stone, M.H., O' Bryant, H.S. and Garhammer, J. A Theoretical Model of Strength Training. Strength and Conditioning Journal. 3:36-39. 1982.
- 28) Stone, M.H., Stone, M. and Sands, W.A. Principles and Practice of Resistance Training. Champaign, IL; Human Kinetics.2007.
- 29) Wilson, J.M., and Wilson, G.J. A Practical Approach to the Taper. Strength and Conditioning Journal.30(2):10-17. 2008.
- 30) Zatsiorsky, V.M. and Kraemer, W.J. Science and Practice of Resistance Training 2nd ed. Champaign, IL; Human Kinetics.2006.

## 【実技】ダンベルトレーニング～オリンピックリフティングと競技パフォーマンス向上のためのバリエーション(レベルⅡ講習)

### 参考文献

- 1) Baechle, T.R. and Earle,R.W. Essentials of Strength Training and Conditioning 3rd ed. Champaign, IL; Human Kinetics.2008.
- 2) Burkett, B. Sport Mechanics for Coaches 3rd ed. Champaign, IL; Human Kinetics.2010.
- 3) Chiu, L. Z. F. and Schilling, B. K. A Primer on Weightlifting: From Sport to Sports Training. Strength and Conditioning Journal. 27(1):42-48. 2005.
- 4) Comfort, P., Allen, M. and Graham-Smith, P. Comparison of Peak Ground Reaction Force and Rate of Force Development Of the Power Clean. JSCR. 25(5):1235-1239. 2011.

## 参考文献

- 5) Dawes, J. and Lentz, D. Methods of Developing Power to Improve Acceleration for Non-Track Athlete. *Strength and Conditioning Journal*.34(6):44-51. 2012.
- 6) DeWeese, B. H., Scruggs, S. K., and Burton, J. D. The Midhigh Pull: Proper Application and Progressions of a Weightlifting Movement Derivative. *Strength and Conditioning Journal*.35(6):54-58. 2013.
- 7) Enoka, R. M. *Neuromechanics of Human Movement* 3rd ed. Champaign, IL; Human Kinetics.2002.
- 8) Hedrick, A. The Benefits of Performing Split Alternating Foot Snatch. *Strength and Conditioning Journal*. 38(3):26-32. 2014.
- 9) Hedrick, A. Dumbbell Hang Power Snatch. *Strength and Conditioning Journal*. 36(5):21-23. 2014.
- 10) Hedrick, A. Dumbbell Power Clean. *Strength and Conditioning Journal*. 37(3):84-88. 2015.
- 11) Hedrick, A. *Dumbbell Training*. Champaign, IL; Human Kinetics.2014.
- 12) Hedrick, A. Manipulating Strength and Conditioning Programs to Improve Athleticism. *Strength and Conditioning Journal*. 24(4):71-74. 2002.
- 13) Hedrick, A. The Split Alternating Foot Snatch. *Strength and Conditioning Journal*. 38(6):76-80. 2016.
- 14) Hedrick, A. Teaching the Clean. *Strength and Conditioning Journal*. 26(4):70-72. 2004.
- 15) Kipp, K., Redden, J., Sabick, M.B., and Harris, C. Weightlifting Performance Is Related to Kinematic and Kinetic Patterns of the Hip and Knee Joints Sport. *JSCR*. 26(7):1838-1844. 2012.
- 16) Noffal, G.J. and Lynn, S.K. Biomechanics of Power in Sport. *Strength Cond J*. 34(6):20-24. 2012.
- 17) Schoenfeld, B.J. Squatting Kinematics and Kinetics and Their Application to Exercise Performance. *JSCR*. 24(12):3497-3506. 2010.
- 18) Souza, A.L., and Shimada, S. D. Biomechanical Analysis of the Knee during the Power Clean. *JSCR*.16(2):290-297. 2002.
- 19) Souza, A.L., S.D. Shimada, and A. Koontz. Ground Reaction Force during the Power Clean. *JSCR*.16(3):423-427. 2002.
- 20) Stone, M. H., Pierce, K. C., Sands, W. A. and Stone, M. E. Weightlifting: A Brief Overview. *Strength and Conditioning Journal*. 28(1):50-65. 2006.
- 21) Suchomel, T.J., Wright, G.A., Kernozek, T.W., and Kline, D.E. Kinetic Comparison of the Power Development Between Power Clean Variations. *JSCR*.28(2):350-360. 2014.
- 22) Tricoli, V., Lamas, L., Carnevale, R., and Ugrinowttsch, C. Short-Term Effects on Lower-Body Functional Power Development: Weightlifting vs. Vertical Jump Training Programs. *JSCR*.19(2):433-437.2005.
- 23) Waller, M., Townsend, R., and Gattone, M. Application of the Power Snatch for Athletic Conditioning. *Strength and Conditioning Journal*. 29(3):10-20. 2007.
- 24) Whaley, O. Teaching the Double Knee Bend Technique. *Strength and Conditioning Journal*.15(2):47-48. 1993.

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.nsca-japan.or.jp>