

# NSCAジャパン北海道地域ディレクターセミナー

## 2019年3月16日(土)

時間	9:30～16:30 (9:20～受付)
会場	札幌国際大学(札幌市清田区清田4条1丁目4番1号)
内容	<p><b>【講義・実技】9:30～12:30／13:30～16:30</b>  <b>パーソナル指導の際に有効なモビリティエクササイズ～評価から実践まで～</b></p> <p>基本的な動作から複雑なスポーツ動作に至るまで、各関節の可動域に制限があれば、正しい動作ができない。そのような状態で日常生活および運動を続けると、代償動作が繰り返され、パフォーマンス低下および、怪我へとつながる。モビリティのシステムを学び、様々なモビリティの評価方法と、動作改善まで導く方法を実践を通してながら解説する。</p> <p><b>参考文献</b>            1) Gray Cook.Movement.Santa Cruz,Calif:On Target Publications.2012.            2) Kelly Starrett and Glen Cordoza.Becoming a Supple Leopard.Las Vegas:Victory Belt Publishing.2013.</p>
講師	 <p>小松 清隆            CSCS,*D            NSCAジャパン理事, アメリカンクラブ</p>
受講料	会員:6,480円 一般:9,720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)