

NSCAジャパン南関東地域ディレクターセミナー

2019年6月5日(水)

時間	10:00～15:00 (9:30～受付)
会場	ティップネス横浜店(神奈川県横浜市西区北幸2-2-1 ハマホールイアス3F)
内容	<p>【講義・実技】10:00～12:00／13:00～15:00 野球における体幹トレーニング ～障害予防から競技力向上へ～</p> <p>シーズンを通じて、怪我をせず、いいコンディションで臨むことは重要です。発生機序、要因は、年代・性別・競技において異なりますが、怪我予防、コンディション維持、パフォーマンスの向上は、指導者やトレーナーにとって大切であり、選手にとっても喜ばしいことです。 障害予防やパフォーマンスが向上する一つの要因として、運動連鎖や体幹機能が挙げられます。 そこで、本講習会では、実際に行っている評価、予防やパフォーマンスエクササイズについて紹介をします。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Fenwick,C.M.J,McGill,S.M.Comparison of deifferent rowing exercises:Trunk muscle activation, and lumber spine motion, load and stiffness.JSCR.23(5):1408-1417.2009. 2) Brown,S.H.M, MacGill,S.M.A comparison of ultrasound and electromyography measures of force and activation to examine the mechanics of abdominal wall contraction.Clinical Biomechanics.25:115-123.2010. 3) McGill,S.M,Marshall,LW. Kettlebell swing, snatch, ando bottoms-up carry:Back and hip muscle activation, motion, and low back loads.JSCR.26(1):16-27.2012. 4) Conte SA, Abdominal muscle strains in professional baseball:1991-2010.Am J Sports Med.40:650-656.2012. 5) McGill,S.M,Grenier,S.Previous history of LBP with work loss is related to lingering effects in biomechanical physiological,personal,and psychosocial characteristics.Ergonomics.46(7):731-746.2003.
講師	 <p>佐々木 理博 CSCS, JSPO-AT, 鍼灸あん摩マッサージ指圧師 サクハルコンディショニングパーク代表 元・福岡ソフトバンクホークストレーナー・コンディショニング統括</p>
受講料	未定
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	0.4(カテゴリーA)