

# IFCエッセンシャルセミナー



2017年8月5日(土)  
- 8月6日(日)

## パーソナルトレーナーのための実践的セミナー

これからパーソナルトレーナーを目指す方！  
パーソナルトレーナー経験が少なく、より知識・技術を学びたい方！  
これからNSCA-CPT認定資格にチャレンジされる方！

講義、実技を含めたパーソナルトレーナーとして身につけておくべき基礎知識・技術習得の為に集中講座です。基礎知識の座学だけでなく、エクササイズテクニックなどの実技を含めた実践向けセミナーです。



### タイムスケジュール

1日目・土曜日 (10時30分～18時10分：昼休憩1時間)  
2日目・日曜日 (9時00分～17時40分：昼休憩1時間)

講義

実技

時間	(分)	1日目・土曜日	時間	(分)	2日目・日曜日
10:30-10:40		ガイダンス	9:00-10:30	(90)	ハングクリーン
10:40-12:10	(90)	筋・神経・骨格系の構造と機能 -レジスタンストレーニングへの適応 -レジスタンストレーニングのプログラムデザイン	10:40-11:40	(60)	クライアントの面談と健康評価 -体力評価の選択と管理 -体力テスト法と評価基準
12:10-13:10		昼食休憩	11:50-12:50	(60)	プライオメトリクス、 ボールエクササイズ
13:10-14:10	(60)	自重エクササイズ、ストレッチ(静的・動的)、バンドエクササイズ	12:50-13:50		昼食休憩
14:20-15:20	(60)	生体エネルギー -有酸素性持久カトレーニングへの生理学的な応答と適応	13:50-14:50	(60)	有酸素性持久力・プライオメトリクスのプログラムデザイン
15:30-17:00	(90)	レジスタンスエクササイズ(下半身)	15:00-16:30	(90)	レジスタンスエクササイズ(上半身)
17:10-18:10	(60)	子ども・妊婦・心臓血管系疾患・整形外科疾患系のクライアント	16:40-17:40	(60)	バイオメカニクス

定員	30名 (定員に達し次第締め切ります)
受講料	NSCA会員: 19,440円、一般: 21,600円
使用教材	パーソナルトレーナーの基礎知識(第2版)を、ご持参ください。
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。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	1.3(カテゴリーA)

会場	NSCAジャパン Human Performance Center 〒270-0152 千葉県流山市前平井85 (日本ストレングス&コンディショニングセンター)
お問い合わせ	TEL: 04-7197-2063 (平日10:00～18:30) E-Mail: office@nsca-hpc.jp