

# NSCAジャパン 関西地域ディレクターセミナー

## 2017年10月21日(土)

主催  
後援

特定非営利活動法人NSCAジャパン  
公益財団法人兵庫県体育協会、公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

時間	11:00~15:45 (10:30~受付)
会場	尼崎市立園田地区会館 (兵庫県尼崎市東園田町4丁目12番地の4)
内容	<p><b>【講義】知識と思考の整理法~エビデンスの活かし方~</b> 11:00~13:00 世の中に広まっている情報の中には様々なものがあります。著名な選手・トレーナーの経験、一般的に広まっている常識、誤解。その中で私たち運動指導者が参考にすべき情報として「科学的なデータ」があります。本講義では世の中に広まっているトレーニングの誤解と、それを正す科学的データの提供、その科学手データの入手方法、そして解釈・整理の仕方、それを活かしたトレーニング・リハビリ指導での思考方法についてご紹介いたします。</p> <p><b>参考文献</b> 1) Simic,L, N. Sarabon, G. Markovic Does pre-exercise static stretching inhibit maximal muscular performance? A meta-analytical review Scand J Med Sci Sports 23: 131-148. 2013 2) Lauersen, J.B, Ditte Marie Bertelsen, Lars Bo Andersen The effectiveness of exercise interventionsto prevent sports injuries: a systematic reviewand meta-analysis of randomised controlled trials Br J Sports Med 2014;48:871-877</p> <p><b>【講義】球技スポーツにおけるトータルコンディショニング</b> 13:45~15:45 球技スポーツの多くは、持久力や筋力等、様々な体力要素を必要とします。また体力要素だけではなく、疲労、睡眠時間、傷害の状況など、様々な要因がコンディションに影響を与えます。この講義では複数の体力要素を始めとする様々な要因を含めたトータルコンディションの高め方と、その背景にあるデータ、考え方をご紹介いたします。</p> <p><b>参考文献</b> 1) Savoie, F.A., Robert W. Kenefick, Brett R. Ely, Samuel N. Cheuvront, Eric D.B. Goulet Effect of Hypohydration on Muscle Endurance, Strength, Anaerobic Power and Capacity and Vertical Jumping Ability: A Meta-Analysis. Sports Medicine, 2015 2) Hulin,B.T., Tim J Gabbett, Daniel W Lawson, Peter Caputi, John A Sampson The acute:chronic workload ratio predicts injury: high chronic workload may decrease injury risk in elite rugby league players Br J Sports Med 2015</p>
講師	<p>佐々部 孝紀</p> <p>(CSCS,NSCA-CPT,レベルアッププログラム I 認定, 日体協公認AT, 早稲田大学男子バスケットボール部ヘッドトレーナー(AT兼S&amp;C), 早稲田大学高等学院保健体育科非常勤講師)</p> 
受講料	会員:4,320円 一般:5,184円
定員	40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	0.4(カテゴリーA)