

NSCAジャパン 北陸地域ディレクターセミナー

2017年12月3日(日)

時間	9:30～16:30 (9:00～受付)
会場	アルファフロア (石川県野々市市二日市4丁目23番地)
内容	<p>【講義・実技】 9:30～12:30 (大崎) 競技に必要なスピード&アジリティトレーニング ～基本的なスキルを身につける～ (レベルII講習)</p> <p>競技において減速、方向転換、加速などの正確なスキルが必要です。それらの基本をNSCAのガイドラインに基づいて説明し、実践します。またウォーミングアップにも使っているドリルなども紹介します。</p> <p>【講義・実技】 13:30～16:30 (岡田) 機能改善を目的としたトレーニングの基本的なアプローチの考え方</p> <p>筋肉や関節の痛みや不具合に対して、トレーニングが有効である場合、どのような手順でプログラムを組み立てていくとより効果的なのかを、普段パーソナルトレーニングの現場で実施している内容と絡めてご紹介いたします。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gray Cook, MOVEMENT Functional Movement Systems Screening-Assessment-Corrective Strategies, 東京: ナップ, 1-59, 206-270, 295-307, 2014 2) 渡部賢一、鈴木岳、北川雄一、ファンクショナルトレーニング機能向上と障害予防のためのパフォーマンストレーニング, 東京: 文光堂, 4-44, 2010 3) Thomas.W.Myers, アナトミートレイン徒手運動療法のための筋筋膜経線, 東京: 医学書院, 168-256, 2009
講師	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>大崎 正則</p> <p>CSCS,*D,NSCA-CPT,*D, 認定検定員,レベルアップ プログラムII認定, 医療法人社団光仁会木島 病院 スポーツリハビリきじま</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>岡田 智志</p> <p>パーソナルトレーニング スペース Reex 代表</p> </div> </div>
受講料	会員: 6,480円 一般: 7,776円
定員	20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	0.6(カテゴリーA)
レベルII Pt	0.3(II-5)

SAQインストラクター更新単位 申請中