

NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

2018年6月9日(土)

時間	18:30~21:00 (18:00~受付)
会場	エル・おおさか (大阪府大阪市中央区北浜東3-14)
内容	<p>【実技】 コンディショニング導入前の簡易評価方法</p> <p>コンディショニング導入前の初期評価とし、基準の中での動きの見方(見る視点、各関節可動域の左右差、代償運動の有無、重心位置・軸の確認など)を講義と実技を交えながら行います。決められた短時間の中でトレーニングを行うパーソナルトレーナーにとって、簡易にクライアントの身体的特徴を把握し、コンディショニングやトレーニングを実施することが非常に大切です。</p> <p>今回の講義はその簡易な評価方法を理解して頂き、現場で実際に行いやすい内容の講義にさせていただきます。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 高橋佳三,いきなりスポーツが上手くなる!古武術for SPORTS,東京:スキージャーナル株式会社,12-33,2009. 2) 松下優子,動きをみるための動作を活用する,月刊トレーニングジャーナル,457:12-17,東京:ブックハウス・エイチディ,2017. 3) Christne Romani-Ruby, Pilates MatWork ピラテスマットプログラム,大阪:PHIピラティスジャパン,12-33,2007. 4) Jared W. Coburn, Moh H. Malek編,NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識第2版,144-148,162-166,182-187,2013. 5) Scot D. Morrison, Eric J. Chaconas, ゴルフのためのパワーの向上, Strength&Conditioning Journal Japan, 23:10,31-36,2016.
講師	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="flex: 1;"> <p>松下 優子</p> <p>NSCA-CPT, 株式会社エヌディエス ジム & スタジオNeeDS 施設マネージャー・ パーソナルトレーナー</p> </div> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-left: 10px; flex: 1;"> <p>松下氏はパーソナルトレーナーとして男子ツアープロゴルフアットレーニング指導、試合帯同経験があります。プロ野球選手・トライアスロン選手トレーニング指導などアスリート選手から、一般フィットネス、シニア健康づくりなど様々なトレーニング指導を行い、ジム&スタジオNeeDS施設マネージャーとしてスポーツや健康づくりの第一線の現場で活躍しています。</p> </div> </div>
受講料	会員:2,700円 一般:4,050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	0.25(カテゴリーA)