

NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

2018年7月22日(日)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン
後援 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	17:45~20:45 (17:15~受付)
会場	ベイコム総合体育館(兵庫県尼崎市西長洲町1丁目4番1号)
内容	<p>【講義】 運動指導者が行う基本的な栄養の考え方 概論</p> <p>「すべての人が、多すぎずまた少なすぎず、適切な量の栄養素を摂取し、適度の運動を行うことができれば、それはもっとも安全に健康を手に入れる方法となるだろう」ヒポクラテス</p> <p>アスリートの競技力向上、一般の方のADLレベルを向上させることにおいても”健康”であることは最低必要条件になります。また栄養は神経伝達、内分泌にも関与し、筋量、筋力などを向上したり、各種生活習慣病を予防する上でも大きな役割を占めています。多くの方が健康を守るために最小有効量となるであろう栄養素を摂るための食事に関する知識をまとめた、指導にいかしやすい考え方を紹介致します。栄養に関しては指導者が知識を持つだけでなく、伝えた知識がクライアントの中に定着し、習慣化することで初めて効果を発揮します。如何にしてクライアントに伝えているのか、また指導依頼の多い体脂肪減少についても概論が学べます。</p> <p>参考文献</p> <p>1) Verstegen Mark.EVERY DAY IS GAME DAY.New York:Penguin Group.33-57.2014. 2) 寺田新.スポーツ栄養学:科学の基礎から「なぜ?」にこたえる.東京:一般財団法人東京大学出版会.25-28,61-64,73-77,98-101.2017. 3) 大平万理.「代謝」がわかれば身体がわかる.東京:株式会社光文社.No3205-3217(Kindle).2017 4) 井澤鉄也,駒林隆夫.脂肪組織のエクササイズバイオロジー.東京:有限会社ナップ.11-15,37-63,71-122.2011. 5) 中村正,宮崎滋,堀尾武史,片桐秀樹.ニュートン別冊 肥満のサイエンス なぜ太る、その仕組みと発症する病気.東京:株式会社ニュートンプレス.48-57.2014.</p>
講師	 <p>川合 智 NSCA-CPT, JATI-ATI PM Performance 代表</p>
受講料	会員:3,240円 一般:4,860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。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	0.3(カテゴリー-A)