

NSCAジャパン 南関東地域ディレクターセミナー

2018年7月28日(土)

時間	10:00~13:00 (9:30~受付)
会場	国士舘大学 多摩キャンパス (東京都多摩市永山7-3-1)
内容	<p>【講義・実技】 ケトルベルにおけるベーシックストレングストレーニング</p> <p>ケトルベルの基本種目(ゴブレットスクワット、スイング、片手スイング、クリーン、ターキッシュゲットアップ)の習得を目指しベーシックストレングスプログラムにいかに関結びつけ、ケトルベルの汎用性を活かすかをご紹介します。</p> <p>参考文献 1) Thomas R.Baechle and Roger W.Earle編.NSCA決定版ストレングストレーニング &コンディショニング第3版.東京:ブックハウスHD.74-99.2010. 2) Brandon Zemke and Glenn Wright.ストロングマン系用具およびトレーニングを用いた大学生アスリートの競技パフォーマンス向上.Strength&Conditioning Journal Japan,21:7.51-57.2014. 3) Gray Cook.アスレティックボディ・イン・バランス.東京:ブックハウスHD.30-42.2011. 4) Thomas W.Myers.アナトミー・トレイン.東京:医学書院.203-227.2012.</p>
講師	 <p>藤田 賀史</p> <p>CSCS,レベルアッププログラムⅡ認定</p> <p>特定非営利活動法人 日本ロシアンケトルベル協会理事</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)