

NSCAジャパン・専修学校熊本YMCA学院 共同

S & C セミナー

2018年8月5日(日)



時間	13:00~15:30 (12:30~受付)
会場	学校法人熊本YMCA学園 専修学校熊本YMCA学院 みなみYMCA2階スタジオ (熊本県熊本市南区田迎5-12-50)
内容	<p>【講義】13:00-14:00 ホンダヒートで実践していたピリオダイゼーション、プログラムの紹介 ラグビートップリーグホンダヒートで実践していた、シーズンを通したS&Cコーチが関わる(ウエイトトレーニング・スピード & アジリティ・フィットネスの)ピリオダイゼーションを紹介します。 大人数の選手を効率よくフィジカル強化をするための具体的な取り組み方法や、シーズンを通してのピリオダイゼーションとポジション別のウエイトトレーニングプログラムを紹介します。 また、傷害予防をするためにチームで実践した取り組みも紹介します。</p> <p>【実技】14:00-15:30 ラグビー競技特性に沿った筋力期、パワー期でのプログラムの実践 講義で紹介したウエイトトレーニングプログラムの中の筋力期とパワー期のプログラムを実践します。 ウエイトトレーニングとラグビー特異的なエクササイズも交えながら紹介します。</p>
講師	 <p>吉田 直人 CSCS, NSCA-CPT, 認定検定員 NSCAジャパン Human Performance Center ヘッドS&Cコーチ</p>
受講料	会員:2,700円 一般:4,050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)

- SAQインストラクター：1単位
- Jafa/GFI：2.5単位

お問合せ
お申込み

特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局 (seminar@nsca-japan.or.jp)
 ウェブサイト上部のメニュー「セミナー」内、各セミナーの「申込」ボタンよりお申込みください。
 URL <http://www.nsca-japan.or.jp>