

NSCAジャパン 東北地域ディレクターセミナー

2018年8月18日(土)

時間	10:00~12:00 (9:30~受付)
会場	盛岡医療福祉専門学校トレーニング室(岩手県盛岡市大沢河原3-5-18)
内容	<p>【講義・実技】 現場におけるSSCトレーニングと競技特性を含めたプログラムの実践について</p> <p>SSC(ストレッチ-ショートニングサイクル)の機能性向上は、競技力との相関性が高く、現場ではテクニック等を含め多様な方法が実践されている。傷害予防やパフォーマンス向上を推進するにも、まずは評価方法や競技特性との関係性を理解する必要がある。今回は座学と実技を交えて、SSCの機能と役割を再度確認し、野球の現場におけるプログラミングとエクササイズを紹介します。</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.156-164,265-303.2010. 2) NPO法人日本トレーニング指導者協会編.トレーニング指導者テキスト実践編改訂版.東京:大修館書店. 78-93.2014.</p>
講師	 <p>高杉 光 CSCS, NSCA-CPT</p> <p>J-PROコンディショニング株式会社</p>
受講料	会員:2,160円 一般:3,240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	0.2(カテゴリーA)