

NSCAジャパン中四国地域ディレクターセミナー

2018年9月17日(月祝)

協 力 学校法人広島YMCA学園広島YMCA専門学校

時間	10:00~16:00 (9:30~受付)
会場	学校法人広島YMCA学園広島YMCA専門学校(広島県広島市中区八丁堀7-11)
内容	<p>【講義】10:00-12:00 (三浦) 脳と身体を最大限に発揮できる睡眠の技術</p> <p>睡眠中、疲労回復以外に脳が何をしているか、基本構造と分泌されるホルモンの役割について確認します。効果的なりカバリーやコンディショニングのために、生体リズムを通じて睡眠力を鍛える快眠法をお伝えします。睡眠の質や睡眠不足かどうかの判断基準と指標をお伝えします。パフォーマンスと睡眠の関係を確認します。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 林光緒,宮崎総一郎,松浦倫子.快適な眠りのための睡眠習慣セルフチェックノート.東京:株式会社全日本病院出版会.15-21.2015. 2) 菅原洋平.頭がよくなる眠り方.東京:株式会社あさ出版.49-59,60-71.2017. 3) Nedergaard M.Garbage truck of the brain.Science.340:1529-1530.2013. 4) Chee MW and Choo WC.Functional imaging of working memory following sleep deprivation.J Neurosci .24:4560-4567.2004. 5) Mah CD,et al.The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players.Sleep.34:943-950.2011. <p>【講義・実技】13:00-16:00 (澤野) スタミナを向上させる基本の考えとプログラムデザイン</p> <p>スタミナという言葉は広く認知をされているが、これは何を意味し、どの様にしたら向上させることができるのであろうか。生化学の基礎的な話しも含め、血中乳酸値を利用したトレーニングの考え方をお伝えする。また実技も実際に行い、スタミナトレーニングの経験を共有することも行う。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 上大淑人.ハーパー生化学原書25版.東京:丸善.134-268.2001. 2) 山地啓司.改訂最大酸素摂取量の科学.東京:杏林書院.108-139.2001. 3) 長谷川博.エンデュランストレーニングの科学.東京:ナッブ.19-56,107-170.2015.
講師	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>三浦 美穂 上級睡眠健康指導士, 産業カウンセラー, 精神保健福祉士 株式会社三十八花堂</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>澤野 博 CSCS,*D ユニット代表</p> </div> </div>
受講料	会員:5,400円 一般:8,100円
定員	25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	0.5(カテゴリーA)