

NSCAジャパン 東海地域ディレクターセミナー

2018年11月23日(金祝)

時間	10:00～17:00 (9:30～受付)
会場	愛知東邦大学トレーニングルーム (愛知県名古屋市名東区平和が丘3-11)
内容	<p>【講義】 10:00～13:00 【実技】 14:00～17:00</p> <p>身体機能を考慮したストレングストレーニングアプローチ</p> <p>ウェイトトレーニングというと、重量にフォーカスしてしまいがちですが、重量に気を取られ正しいフォームで行っていないケースが多々あります。その多くの場合がパフォーマンス低下につながるリスクがあり、最悪の場合怪我につながります。今回のセミナーでは、身体の根本的な機能を紐解き、機能改善を行い適切に負荷を加え強化するストレングストレーニング理論をスクワット・デットリフト・ベンチプレス・ランジなどの代表的な種目を中心に様々なバリエーションを加えて行っていきます。</p> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>こんな方におすすめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ①フォームの意図を知りたい方 ②ストレングストレーニング指導法を学びたい方 ③ストレングスのみならず運動療法や機能改善に携わっている方 </div> <p>参考文献</p> <p>1) Kolar P. et al. Clinical Rehabilitation. K Vapence, Praha, Alena Kobesova. 275-281. 335. 2013. 2) Clark, M. A., Lucett, S. C., and Sutton, B. G. NASM Essentials of Corrective Exercise Training. Burlington, MA. Jones & Bartlett Learning. 125-235. 2014. 3) Osar. E. Corrective Exercise Solutions to Common Hip and Shoulder Dysfunction. Nutbourne, Chichester. Lotus Publishing. 66-138. 2014.</p>
講師	 <p>根城 祐介</p> <p>M.S., ATC, CSCS, NASM-CES, PRI-PRT, SFMA, Graston Technique, FRCms</p>
受講料	会員: 6,480円 一般: 9,720円
定員	24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	0.6(カテゴリーA)