

NSCAジャパン甲信越地域ディレクターセミナー

2018年12月2日(日)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン 後援 特定非営利活動法人日本健康運動指導士会

時間	9:30~16:30 (9:00~受付)
会場	学校法人光和学園 信州医療福祉専門学校 (長野県長野市三輪1313)
内容	<p>【講義】 9:30~12:30 【講義(ワーク)】 13:30~16:30</p> <p>~アスリート指導者向け~ パワー・スピード系競技の実践指導例から学ぶ、 パワー・スピードパフォーマンス向上のための戦略について</p> <p>今回の講義では、パワー・スピード系競技におけるトレーニングプログラムを計画する上で、必要となる基礎的な知識や技術を学びます。 後半では、学習した内容を元にトレーニング計画を立案する取り組みを行います。</p> <p>【キーワード】 フィットネス-疲労モデル、特異性の原則(SAID)に対する考え方、トレーニング効果が競技力向上に転移するメカニズム、力の立ち上がり率、Force-Velocity曲線から考えるパワーやスピードのトレーニング、トレーニングプログラムの基礎的なデザイン</p> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>こんな方におすすめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ①パワー・スピード系競技スポーツを指導しているトレーナーや技術指導者(監督など) ②パワー・スピードの能力を高めてみたい方々 </div> <p>参考文献 : 次頁参照</p>
講師	 <p>石川 祐佑</p> <p>CSCS,*D, 認定検定員</p> <p>信州医療福祉専門学校 スポーツトレーナー学科 S&Cコーチ</p>
受講料	会員:6,480円 一般:12,960円
定員	40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	0.6(カテゴリーA)

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義6.0単位
JAF A/GFI 6.0単位

【講義】

～アスリート指導者向け～ パワー・スピード系競技の実践指導例から学ぶ、 パワー・スピードパフォーマンス向上のための戦略について

参考文献

- 1) Avery D.Faigenbaum.子どものためのレジスタンストレーニング.ストレングス&コンディショニング.13(8):46-50.2006.
- 2) Avery D. Faigenbaum and J.Schram.Can resistance training reduce injuries in youth sports?.Strength and Conditioning Journal.26(3):16-21.2004.
- 3) Bartlett M.J and P.J. Warren.Effect of warming up on knee proprioception before sporting activity.Br. J. Sports Med.36:132-134.2002.
- 4) Bishop PA, Jones E and Woods AK.Recovery from training: A brief review.JSCR.22:1015-1024.2008.
- 5) Brooks GA,Fahey TD,White TP and Baldwin KM.Exercise physiology:Human bioenergetics and its applications (3rd ed.). New York:McGraw-Hill.468.2000.
- 6) Brotzman S, Wilk KE. Clinical Orthopedic Rehabilitation. Philadelphia: Mosby.513.2003.
- 7) Burkhardt, E.,Barton,B.,Garhammer,J.Maximal Impact and Propulsion Forces during Jumping and Explosive Lifting Exercises. Journal of Applied Sport Science Research.4(3):107.1990.
- 8) Castelli,D.M.,Hillman,C.,Buck, S.M and Erwin, H.E. Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. Journal of Sport and Exercise Psychology.29:239-252.2007.
- 9) Church,J.B.,M.S.Wiggins, F.M.Moode and R.Crist.Effect of warm up and flexibility treatments on vertical jump performance.JSCR.Res.15:332-336.2001.
- 10) Chwalbinska-Moneta, J.and O. Hanninen. Effect of active warming-up on thermoregulatory, circulatory, and metabolic responses to incremental exercise in endurance-trained athletes. Int. J. Sports Med.10:25-29. 1989.
- 11) Coe,D.P.,Pivarnik,J.M.,Womack,C.J.,Reeves,M.J and Malina,R.M.Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. Medicine and Science in Sports and Exercise 38: 1515-1519. 2006.
- 12) Cotman,C.W and Berchtold,N.C.Exercise:a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. Trends in Neuroscience 25: 295-301.2002.
- 13) Danny J.McMillian,Josef H.Moore,Brian S.Hatler,Dean C.Taylor.Dynamic vs.Static-Stretching Warm Up: The Effect on Power and Agility Performance. JSCR.22(3).492-499.2006.
- 14) Dufek J and Bates B. The evaluation and prediction of impact forces during landings. Med Sci Sports Exerc 22: 370-377.1990.
- 15) Faigenbaum, A. Strength training and children's health. J Phys Educ, Rec Dance. 72:24-30.2001.
- 16) Field, T., Diego, M and Sanders,C.E.Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. Adolescence 36:105-110. 2001.
- 17) Friedland,R.P.,et al.Patients with Alzheimer's disease have reduced activities in midlife compared with healthy control-group members. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS) 98: 3440-3445. 2001.
- 18) Gray,S.C.,G.Devito and M.A.Nimmo. Effect of active warm up on metabolism prior to and during intense active exercise. Med.Sci.Sports Exerc.34:2091-2096.2002.
- 19) Gambetta,V.Building a complete athlete. Sarasota,FL:Optimum Sports Training, Inc.10-12.2000.
- 20) Hillman,C.H.,Erickson,K.I and Kramer,A.F.Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition.Nature Reviews Neuroscience.9:58-65.2008.
- 21) Hillman,C.H.,Pontifex,M.B.,Raine,L.B.,Castelli,D.M.,Hallb,E.E and Kramer,A.F.The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. Neuroscience 159:1044-1054.2009.
- 22) 熊谷啓子,新田昌子,山本肇一.子どもの体力・運動能力と生活習慣等とのかわりについて—幼児期から児童期における子どもの健全な心と体を育てるために—.奈良:奈良県立教育研究所.1-7.2010.
- 23) McNitt-Gray J,Hester D,Mathiyakom W and Munkasy B.Mechanical demand on multijoint control during landing depend on orientation of the body segments relative to the reaction force.J Biomech 34: 1471-1482,2001.
- 24) Knudson,D.,K.Bennett,R.Corn,D.Leick and C.Smith.Acute effects of stretching are not evident in the kinematics of the vertical jump.JSCR.15:98-101.2001.
- 25) Lange-Asschenfeldt C and Kojda G.Alzheimer's disease, cerebrovascular dysfunction and the benefits of exercise: from vessels to neurons.Experimental Gerontology 43:499-504.2008.
- 26) 金岡恒治,赤坂清和編.ジュニアアスリートをサポートするスポーツ医科学ガイドブック.東京:メジカルビュー社.5.2015.
- 27) Ogoh,S. and Ainslie,P.N.Regulatory mechanisms of cerebral blood flow during exercise: new concepts. Exercise and Sport Sciences Reviews 37:123-129.2009.
- 28) Pearce AJ, Latella C, Kidgell DJ. Secondary warm-up following stretching on vertical jumping, change of direction, and straight line speed. Eur J Sport Sci.12(2):103-12. 2012.
- 29) Powers SK and Howley ET. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance(6th ed.). New York: McGraw-Hill.444.2007.
- 30) Smith,C.A.The warm up procedure: To stretch or not to stretch. A brief review. J. Orthop. Sports Phys. Ther.19:12-17.1994.
- 31) Sothorn,M.,J.Loftin,J.Udall,R.Suskind,T.Ewing,S.Tang and U.Blecker.Safety, feasibility and efficacy of a resistance training program in preadolescent obese youth.Am J Med Sci.319:370-375.2000.
- 32) 杉村伸一郎,浅川淳司,岡花祈一郎,財満由美子,松本信吾,林よし恵,上松由美子,落合さゆり.幼児期の発達における運動の役割.広島大学.38 295-300. 2010.
- 33) Taylor KL,Sheppard JM,Lee H,Plummer N.Negative effect of static stretching restored when combined with a sport specific warm-up component.J Sci Med Sport.12(6):657-61.2009.
- 34) Takahashi T and Miyamoto Y.Infl uence of light physical activity on cardiac responses during recovery from exercise in humans.Eur J Appl Physiol Occup Physiol.77: 305-311.1998.

参考文献

- 35) Young,W.B and D.G.Behm.Effects of running, static stretching and practice jumps on explosive force production and jumping performance.J. Sports Med.Phys.Fitness.43:21-27.2003.
- 36) Belli A, Kyrolainen H, Komi PV. Moment and power of lower limb joints in running. Int J Sports Med 23: 136-141.2002.
- 37) Blazevich AJ. Optimizing hip musculature for greater sprint running speed. Strength and Conditioning Journal. 22:22-27.2000.
- 38) Chris Beardsley,Bret Contreras.The Increasing Role of the Hip Extensor Musculature With Heavier Compound Lower-Body Movements and More Explosive Sport Actions.JSCR.36(2):49-55.2014.
- 39) Daniel Lorenz.Targeting the Hips to Help Prevent Anterior Knee Pain.JSCR.28(4):32-37.2006.
- 40) Duehring MD,Feldmann CR,Ebben WP.Strength and conditioning practices of United States high school strength and conditioning coaches.JSCR.23:2188-2203.2009.
- 41) Ebben WP,Blackard DO. Strength and conditioning practices of National Football League strength and conditioning coaches.JSCR.15:48-58.2001.
- 42) Ebben WP,Carroll RM,Simenz CJ.Strength and conditioning practices of National Hockey League strength and conditioning coaches.JSCR.18:889-897.2004.
- 43) Ebben WP,Hintz MJ,Simenz CJ.Strength and conditioning practices of Major League Baseball strength and conditioning coaches.JSCR.19:538-546.2005.
- 44) Fredericson M,Cookingham CL,Chaudhari AM,Dowdell BC,Oestreicher N,Sahrmann SA.Hip abductor weakness in distance runners with iliotibial band syndrome. Clinical Journal Sport Medicine,10:169-175. 2000.
- 45) Inaba Y,Yoshioka S,Iida Y,Hay DC and Fukushima S.A biomechanical study of side steps at different distances.J Appl Biomech.29:336-345.2013.
- 46) Niemuth PE,Johnson RJ,Myers MJ,Th ieman TJ.Hip muscle weakness and overuse injuries in recreational runners.Clinical Journal Sport Medicine.15(1):14-21.2005.
- 47) Carol A.Oatis.オーチスのキネシオロジー 身体運動の力学と病態力学 原著第2版.東京:ラウンドフラット.726.2012.
- 48) Pandy MG, Zajac FE. Optimal muscular coordination strategies for jumping. J Biomech 24:1-10.1991.
- 49) Schache AG, Blanch PD, Dorn TW, Brown NA, Rosemond D, Pandy MG. Effect of running speed on lower limb joint kinetics. Med Sci Sports Exerc 43:1260-1271.2011.
- 50) Simenz CJ,Dugan CA,Ebben WP.Strength and conditioning practices of National Basketball Association strength and conditioning coaches.JSCR.19:495-504. 2005.
- 51) Shimokochi Y,Ide D,Kokubu M and Nakaoji T.Relationships among performance of lateral cutting maneuver from lateral sliding and hip extension and abduction motions, ground reaction force, and body center of mass height.JSCR.27:1851-1860.2013.

お問い合わせ 特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局 (seminar@nsca-japan.or.jp)
お申込み 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>