

NSCAジャパン・広島YMCA専門学校 共同
S & Cセミナー
2018年8月11日(土祝)



時間	10:00~15:00 (9:30~受付)
会場	学校法人広島YMCA学園 広島YMCA専門学校 本館 (広島県広島市中区八丁堀7-11)
内容	<p>【講義】10:00-12:00 ユース世代への適切なS&C指導 米国のS&C事情と日本のS&C実施環境を整えるには 「筋肉をつけるとスピードが落ちる」「筋トレしたら体が硬くなる」「筋トレしたらけがをした」 S&Cトレーニングと筋トレは違う！正しいS&Cトレーニングの導入はパフォーマンス向上のみならずけがの予防や体組成の改善にもつながります。発達途上のユース年代においてどのようにS&Cトレーニングを導入すればよいか？また日本の環境でどのように工夫すればよいか？米国での事例などをヒントに日本でのユース世代のトレーニングについてお話します。</p>
	<p>【実技】13:00-15:00 ユース世代への適切なS&C指導 (自体重トレーニング、スピード、アジリティ、クイックネスを中心) 限られた環境で行える基本的エクササイズを紹介します。 またそれらのエクササイズを使うべき状況を事例を含めて解説していきます。</p>
講師	 <p>渡部 一郎 MA, CSCS, USAW, NSCAジャパン Human Performance Center アシスタントS&Cコーチ</p>
受講料	会員:4,320円 一般:6,480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	0.4(カテゴリーA)

- SAQインストラクター：1単位
- Jafa/GFI：4.0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>