NSCA® JAPAN
NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

*NSCAは研究と現場の橋渡しを使命として活動しています*
*Bridging the gap between science and application*

# NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

## 2019年 2月17日（日）

主　催　　特定非営利活動法人NSCAジャパン
後　援　　公益財団法人兵庫県体育協会、公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

| | |
|---|---|
| 時間 | 14:00～17:00　（13:30～受付） |
| 会場 | 東園田町総合会館2F（兵庫県尼崎市東園田町4丁目94） |
| 内容 | 【講義・実技】<br>様々なカテゴリーに合わせた自体重エクササイズのバリエーション（レベルⅡ講習）<br><br>自体重トレーニングは様々な年代やカテゴリー、さらにフリーウエイトトレーニングを行う際の導入エクササイズとして行われるなど幅広く取り入れられているトレーニングです。<br>今回はベーシックエクササイズからバリエーションを実践を通しながらその種目特性や指導方法、バッドテクニックに対する修正方法などをお話させて頂きます。<br>また、様々なカテゴリー（一般の方や高齢者、ジュニア、アスリートなど）に合わせたバリエーションや椅子・タオルなど身近な物を利用したバリエーション、強度調整やプログレッション方法などもお伝えさせて頂きます。本セミナーはレベルⅡ：自体重トレーニングに応じた内容で行います。<br><br>**参考文献**<br>1）レベルアッププログラム・レベルⅡ講習資料 |
| 講師 | <br>荒牧　友宏<br><br>CSCS,*D, NSCA-CPT,*D, 認定検定員<br><br>みなみ新体操クラブS&Cコーチ,<br>関東学院六浦高校ラグビー部S&Cコーチ |
| 受講料 | 会員：3,240円　　一般：4,860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く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 | 0.3（カテゴリーA） |
| レベルII　Pt | 0.3（II-2） |

お問合せ　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