

# 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(予定)、公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団(予定)

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	<p><b>【講義・実技】</b> 様々なカテゴリーに合わせた自体重エクササイズの変種(レベルII講習)</p> <p>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。 今回はベーシックエクササイズから変種を実践を通して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いただきます。 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)に合わせた変種や椅子・タオルなど身近な物を利用した変種、強度調整やプログレッション方法などもお伝えさせていただきます。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。</p> <p><b>参考文献</b> 1) レベルアッププログラム・レベルII講習資料</p>
講師	 <p>荒牧 友宏</p> <p>CSCS,*D, NSCA-CPT,*D, 認定検定員</p> <p>みなみ新体操クラブS&amp;Cコーチ, 関東学院六浦高校ラグビー部S&amp;Cコーチ</p>
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	0.3(カテゴリーA)
レベルII Pt	0.3(II-2)