

NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

2019年3月17日(日)

時間	10:00～15:00 (9:30～受付)
会場	滋賀大学教育学部(滋賀県大津市平津2-5-1)
内容	<p>【講義】10:00～12:00 競技アスリートの効果的な身体づくり 昨今、様々なトレーニングに関する情報が得られるようになりましたが、どのように活用するかは指導者側の判断に委ねられます。競技アスリートにとって、なぜトレーニングが必要なのか？そして、トレーニングはどのようにプロGRESSIONしていけば良いのか？参加者の皆さんと一緒に考えていきたいと思ひます。</p> <p>【講義・実技】13:00～15:00 球技系アスリートのスピード&アジリティ 球技系アスリートにとって必要不可欠なスピードとアジリティ能力について、実践しながらプログラム作成や指導のポイントについても学んでいきたいと思ひます。</p> <p>参考文献 1) Steven J. Fleck and William J. Kraemer.レジスタンストレーニングのプログラムデザイン.東京:ブックハウス・エイチディ.173-329.2007. 2) 金子明友.運動学講義.東京:大修館書店.53-66.196-205.1990. 3) C Hartmann, H-J Minow, and G Senf.初歩の動作学-トレーニング学.lehmanns media.19-28,65-72,126-137.2014. 4) Lauersen JB., et al. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Br J sports Med.48:871-877.2014. 5) Young, WB., et al. Is muscle power related to running speed with change of direction? J Sports Med Phys Fitness.42:282-288.2002. 6) 福原祐介,大塚光雄,伊坂忠夫.男子サッカー守備選手を対象としたカウンターステップの有効性の検討:後方への方向転換とその後の疾走動作に着目して,トレーニング科学.25(3):201-213.2014. 7) Yuasa Y., et al. Relationship between toe muscular strength and the ability to change direction in athletes. J Hum Kinet.64:47-55.2018. 8) 勝原竜太,朝倉全紀.ムーブメントスキルを高める.東京:ブックハウス・エイチディ.21-65.2016. 9) Robert G. Lockie, Adrina Lazar, DeShaun L. Davis and Matthew R. Moreno. Effects of Postactivation Potentiation on Linear and Change-of-Direction Speed: Analysis of the Current Literature and Applications for the Strength and Conditioning Coach. Strength and Conditioning Journal.40(1).75-91.2018. 10) 篠原康男,曾谷英之,前田正登.疾走速度曲線からみた球技系スポーツ選手の加速局面に関する研究.トレーニング科学.24:151-160.2012.</p>
講師	 <p>湯浅 康弘 M.S., CSCS, JATI-AATI 立命館大学スポーツ強化センター 立命館大学アメリカンフットボール部ストレングスコーチ 滋賀大学非常勤講師</p>
受講料	会員:4,320円 一般:6,480円
定員	30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