

## NSCAジャパン 南関東地域ディレクターセミナー 2019年3月17日(日)

時間	14:00～17:00 (13:30～受付)
会場	NSCAジャパン Human Performance Center (千葉県流山市前平井85)
内容	<p><b>【講義・実技】14:00～17:00</b>  <b>レジスタンスエクササイズの指導法とその根拠</b></p> <p>本セミナーでは、バックスクワットやベンチプレスなど、ベーシックなレジスタンスエクササイズを題材にして、適切な実施方法を学ぶだけでなく、“なぜそういった指導をするのか”という根拠を示しながらその指導方法を紹介していきます。</p> <p>なお、本セミナーは来年度からスタートするNSCAジャパンコーチコースのレジスタンスエクササイズ(フリーウェイト・マシン)の内容に準拠するものです。</p> <p><b>参考文献</b>          1) NSCAジャパン コーチコース資料</p>
撮影について	<p>本セミナーは来年度からスタートするNSCAジャパンコーチコースのレジスタンスエクササイズ(フリーウェイト・マシン)に先駆けて行う内容のため、セミナーの内容を協会内部で共有するためと、今後の宣伝・広報活動に活用することを目的に、写真撮影、動画撮影を行いますので、予めご了承くださいようお願いいたします。</p> <p>特に、宣伝・広報用に写真、動画を使用する際、個人が特定されないように希望される場合は、当日、スタッフにお声をおかけくださいますようお願い申し上げます。</p>
講師	<p> 平山 邦明</p> <p>CSCS,*D, NSCA-CPT,*D, 認定検定員</p> <p>NSCAジャパン認定検定員委員会委員 早稲田大学スポーツ科学学術院准教授</p>
受講料	<p>会員:3,240円 一般:4,860円          ※【レベルI検定+講習】を受ける場合は、会員:8,748円</p>
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)

NSCA資格認定者の方は、午前の「レベルI検定」も受検できます。

## レベルI 検定のご案内 2019年3月17日(日)

時間	10:00～13:00 (9:30～受付)
会場	NSCAジャパン Human Performance Center
検定料	6,480円
定員	20名 ※定員に達し次第、締め切ります。

### レベルI 検定

検定種目：ハングクリーン3レップ、バックスクワット(バラレル)およびベンチプレス5レップ  
 受験条件：CSCSまたはNSCA-CPT資格保持者で、NSCA会員であること  
 検定基準：「ストレングストレーニング&コンディショニング」および「NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識」に記載されている方法に従って、適切なエクササイズテクニックで師範できるかを判定する



CEUは付与されません。

### 今後の「実技検定」についてのお知らせ

すでにwebサイト等でお知らせしておりますように、NSCAジャパンでは、2019年度よりレベルアッププログラムに代わり、NSCAジャパンコーチコースをスタートさせることとなりました。

これに伴い、レベルI検定も来年度以降実施はいたしません。

しかしながら、日本ウエイトリフティング協会(JWA)との連携事業の一環として、新たな実技検定の資格認定制度「JWA×NSCAジャパン Weight Workout Course(仮称)」をスタートさせるべく、現在協議を進めております。

### 「JWA×NSCAジャパン Weight Workout Course(仮称)」

ウエイトリフティング種目は、爆発的エクササイズとして、アスリートから一般人に対し取り入れられているエクササイズ種目のひとつです。しかしながら、その技術的な難易度が高いという認識から、導入をためらう選手やトレーニング指導者も多いのが現状です。

そこで、当該種目を専門とする日本ウエイトリフティング協会と、傷害予防およびパフォーマンス向上という観点で多くのエビデンスを基に当該種目を広く扱っているNSCAジャパンが、共同して教育プログラムを提供することで、安全で効果的な挙上動作を身に付けてもらい、同時にその技能レベルを認定することにより、適切なオリンピックリフティング実践者ならびに指導者増を図ることを目的とします。

NSCAジャパンレベルアッププログラムレベルI認定者については、この新たな資格制度への資格の移行ができるよう、現在両協会間で検討をしております。

詳細が決定しましたら、またwebサイト等でお知らせいたします。