

NSCAジャパン甲信越地域ディレクターセミナー

2019年3月24日(日)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン 後援 特定非営利活動法人日本健康運動指導士会

| | |
|------------|--|
| 時間 | 【終日】9:30~16:30 【午前のみ】9:30~12:30 (9:00~受付) |
| 会場 | アップルスポーツカレッジ コンディショニングセンター(新潟県新潟市中央区弁天橋通2丁目6-27) |
| 内容 (午前) | <p>【講義】「筋力トレーニング再考」~効かせる・動き・リハビリの観点から~ 9:30~12:30</p> <p>今回は、「筋力トレーニングを再考する」をテーマにお話したいと思います。ボディビル競技で評価される肉体を作るには、根本的な筋量を獲得し、評価される形を造形する必要があり、その筋を覆い隠している体脂肪を減らしていく事が不可欠です。また、多くの筋肉を同時に、関節運動を伴わずに収縮させる高いマッスルコントロールの技術が必要となります。このようにボディビル競技には多くの専門知識、技能が必要となります。そして的確に成長するためには、現状の肉体を分析して、適切なプログラムを処方し、適宜修正しながら継続する必要があります。私は、理学療法士・AT・CSCSなど、複数の領域の資格を有していますが、ボディビル競技で確かな効果を出すには、その全てを駆使することが必要でした。また、体力強化部門長として関わる柔道日本代表においても、多くの専門職が代表選手たちを囲む中、個々の専門職側の満足ではなく、各専門職から見た視点を統合することによって、選手の力になれることを実感しました。このような経験とボディビルという肉体造形活動を通して、効かせる・動きのトレーニング・リハビリ的なエクササイズ、という複数領域からの視点、アプローチ法、その統合方法を実際に講義します。</p> <p>参考文献</p> <p>1) G.Gregory Haff and N.Travis Triplett編.NSCA決定版ストレングストレーニング & コンディショニング第4版.東京:ブックハウスHD.97-124,479-511.2018.</p> |
| 内容 (午後) | <p>【実技】「筋力トレーニング再考」~効かせる・動き・リハビリの観点から~ 13:30~16:30</p> <p>午前の講義を踏まえて、効かせる・動きのトレーニング・リハビリ的なエクササイズ、という複数領域からの視点、アプローチ法、その統合方法を実際に実技で紹介いたします。</p> <p>参考文献</p> <p>1) G.Gregory Haff and N.Travis Triplett編.NSCA決定版ストレングストレーニング & コンディショニング第4版.東京:ブックハウスHD.97-124,479-511.2018.</p> |
| 講師 |  <p>岡田 隆</p> <p>M.S., CSCS, 理学療法士, JSPO-AT 日本体育大学准教授 第50回日本社会人ボディビル選手権優勝(2016)</p> |
| 受講料 | 【終日】会員:6,480円 一般:12,960円 【午前のみ】会員:3,240円 一般:6,480円 |
| 定員 | 【終日】25名(定員に達し次第締め切ります) 【午前のみ】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。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 | 【終日】0.6(カテゴリーA) 【午前のみ】0.3(カテゴリーA) |

健康運動指導士・健康運動実践指導者 更新単位 申請中
JAF/A/GFI 更新単位 申請中