

NSCAジャパン九州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ジュース、女性スポーツ研究センター

時間	【午前】10:00～13:00 (9:30～受付) 【午後】14:00～17:00 (13:30～受付)
会場	torque Golf & Training (福岡県福岡市東区筥松新町1-23)
内容 (午前)	<p>【講義・実技】トレーニング指導における女性特有の問題点とその留意点 10:00～13:00</p> <p>運動実施者の数が増加する現代社会においても、依然として女性を対象としたS&Cトレーニングへの理解が不足している現状があります。講義では、特に青少年から成人年代にかかる女性が健全な運動・スポーツ習慣を継続するために、女性アスリートの三主徴(FAT)、月経周期による体調変化、骨格的な性差といった指導場面で個別に留意すべき女性特有の問題を取り扱います。講義の後半では、女性特有の骨格的性差から、リスクが高いと考えられる傷害予防のためのエクササイズを紹介いたします。また、これらに合わせて、講師、受講者同士で指導現場において直面する女性ならではの問題などの情報共有の時間も取りたいと思います。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 独立行政法人 日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター(JISS)女性アスリートのためのコンディショニングブック. 東京:独立行政法人 日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター(JISS).4-38.2013. 2) 土肥美智子ら.成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック. 東京:独立行政法人 日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター(JISS).13-65.2014. 3) 能瀬さやか, 中村真理子. Health for Female Athletes- 女性アスリートのための月経対策ハンドブック. 東京:独立行政法人 日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター(JISS).7-28.2016. 4) Donald V. Fischer.女子選手におけるレジスタンストレーニングの継続性を高めるための戦略. ストレngth&コンディショニングジャーナルジャパン12(8) 10-15.2005. 5) National Strength & Conditioning Association.女性アスリートのためのストレngthトレーニング. Strength Training for female athletes: A position paper.1-25.1989. 6) 小林直之, 泉重樹, 成田崇矢. 女性アスリートのための傷害予防トレーニング. 東京: 医歯薬出版株式会社.1-50.2013.
内容 (午後)	<p>【講義・実技】キッズやジュニアアスリートへのS&Cの導入について 14:00～17:00</p> <p>昨今では、10代のトップアスリートが多く活躍し、小学生のような低年齢の子どもたちの競技スポーツも盛んに行われています。そんな中、傷害を予防し競技人生を長く楽しむため、また、効率よくパフォーマンスを向上させるためには、子どもたちの成長や体力に見合ったS&Cトレーニングを導入していくことが求められます。本セミナーでは、子どもの特徴を理解し、競技スポーツやS&Cトレーニングを開始する前の子どもたちに、スムーズに導入するためのドリルやエクササイズまたはその工夫を紹介いたします。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Faigenbaum,Avery D; Kreamer,william J; Blimkie,cameron J R; Jeffrey,Lan; Micheli,Lyle J; Nitka, Mike; Rowland,Thomas W. 青少年のレジスタンストレーニング : NSCAポジションステイトメント最新版.NSCAジャパン.1-15.2011. 2) 松田貴雄, 後藤美奈. 女性アスリートのカラダ. 日本栄養士会雑誌.60(3): 157-164.2017. 3) 藤井勝紀. 発育発達とScammonの発育曲線. スポーツ健康科学研究.35: 1-16.2013. 4) Donald A,Chu; Avery D.Faigenbaum; Jeff E.Falkel.Progressive Plyometrics for Kids.OA:Healthy Learning.63-99.2006. 5) G.Gregory Haff, N.Travis Triplett編.NSCA決定版ストレngth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.150-160.2018.
講師	 <p>岡田 千詠子</p> <p>NSCA-CPT,*D, 認定検定員 日本スポーツ協会ジュニアスポーツ指導員</p> <p>NSCAジャパン女性S&C委員会委員長</p>
受講料	【午前】会員:3,240円 一般:4,860円 【午後】会員:3,240円 一般:4,860円
定員	【午前】【午後】各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。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	【午前】【午後】各0.3(カテゴリーA)