

NSCAジャパン南関東地域ディレクターセミナー

2019年4月14日(日)

時間	10:00～13:00 (9:30～受付)
会場	桐蔭横浜大学(神奈川県横浜市青葉区鉄町1614) 理論:C303講義室/実技:C105トレーニング室
内容	<p>【講義・実技】10:00～11:30/11:30～13:00 筋肥大とトレーニング～筋肥大をパワーに繋げる～</p> <p>【講義】近年、トレーニングが筋肥大に与える影響に関する多数の報告がされています。本講義では筋肥大に関して基本的な生理学、生化学的な事柄からおさらいし、最近の報告を整理し紹介します。 (1)タンパク合成 (2)レップの方法(数、速度、エキセントリック等) (3)セット数や頻度 (4)代謝物 (5)パートトレーニング(RFD:Rate of Force Development や力-速度等)</p> <p>【実技】筋電図を用いて筋の活動量を計測しながら筋肥大のトレーニングの内容と筋肥大の効果をパワーに繋げるために必要であるRFD等を向上させるクイックリフトを行ないます。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Schoenfeld BJ, et al. Effects of Resistance Training Frequency on Measures of Muscle Hypertrophy: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med. 46(11).2016. 2) Colquhoun RJ, et al. Training Volume, Not Frequency, Indicative of Maximal Strength Adaptations to Resistance Training. JSCR. 32(5):1207-1213.2018. 3) Suchomei TJ, et al. The Importance of Muscular Strength: Training Considerations. Sports Med. 48(4).2018. 4) Schoenfeld BJ, et al. Strength and Hypertrophy Adaptations Between Low- vs. High-Load Resistance Training: A Systematic Review and Meta-analysis. JSCR. 31(12):3508-3523.2017. 5) Westad C, et al. Motor unit recruitment and derecruitment induced by brief increase in contraction amplitude of the human trapezius muscle. J Physiol. 15:552(Pt 2).2003. 6) Fisher J, et al. High- and Low-Load Resistance Training: Interpretation and Practical Application of Current Research Findings. Sports Med. 47(3).2017. 7) Burd NA, et al. Low-load high volume resistance exercise stimulates muscle protein synthesis more than high-load low volume resistance exercise in young men. PLoS One. 9:5(8).2010. 8) Grgic J, et al. Effect of Resistance Training Frequency on Gains in Muscular Strength: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med. 48(5).2018. 9) Ralston GW, et al. Weekly Training Frequency Effects on Strength Gain: A Meta-Analysis. Sports Med Open. 3:4(1).2018. 10) Yoon MS, et al. mTOR as a Key Regulator in Maintaining Skeletal Muscle Mass. Front Physiol. 17:8.2017.
講師	 <p>廣瀬 立朗 Ph.D., CSCS 桐蔭横浜大学専任講師</p>
受講料	会員:3,888円 一般:5,832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。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)