

NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

2019年5月12日(日)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン
後援 公益財団法人兵庫県体育協会、公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

時間	【前半】14:30～16:30 (14:00～受付) 【後半】17:00～20:00 (16:40～受付)
会場	東園田町総合会館2F (兵庫県尼崎市東園田町4丁目94)
内容 (前半)	<p>【講義】14:30～16:30</p> <p>アスリートのウエイトコントロールに必要な栄養サポート(三好)</p> <p>アスリートに対する栄養サポートにおいて、ウエイトコントロールは重要な要素の1つと考えます。階級制や審美系の競技でなくとも、多くの選手がウエイトコントロールを行っています。そこで本セミナーでは、ウエイトコントロールの基本となる考え方と、増量・減量の際に考えられる問題点や注意すべき点、さらに栄養サポートの内容について、事例を踏まえながらご紹介します。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Aragon et al. International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. Journal of the International Society of Sports Nutrition.3-8.2017. 2) Kerkick et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. Journal of the International Society of Sports Nutrition.9-19.2018. 3) 寺田新. スポーツ栄養学 科学の基礎から「なぜ？」にこたえる. 東京: 一般財団法人 東京大学出版会. 39-70.2017. 4) 田口素子, 樋口満. 体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学. 東京: 有限会社市村出版. 142-155.2016. 5) 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. 240-249.2018.
内容 (後半)	<p>【講義・実技】17:00～20:00</p> <p>競技アスリートのためのプライオメトリクス(鳥越)</p> <p>競技パフォーマンスを向上させるための要素に「爆発的パワー」がある。その爆発的パワーを高めるための方法は様々あり、その一つにプライオメトリクスがある。プライオメトリクスは、競技アスリートのパフォーマンスはもちろんのこと傷害予防、リハビリテーションなど様々な状況で使用されている。それらを安全に、効率よく行うためには、段階を踏みながら適切なテクニックとプログラミングが必要である。本セミナーでは、プライオメトリクス・エクササイズの導入からプログレッションの方法と各種目のバリエーションに触れていき、様々な状況での実例を踏まえながらお伝えいたします。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) レベルアッププログラム・レベルⅡ 講習資料
講師	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>三好 友香 管理栄養士, 公認スポーツ栄養士 森永製菓株式会社 トレーニングラボ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>鳥越 隼 NSCA-CPT, 認定検定員 サントリーサンバーズ S&Cコーチ</p> </div> </div>
受講料	【前半】会員:2,592円 一般:3,888円 【後半】会員:3,888円 一般:5,832円
定員	【前半】30名【後半】20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/レベルⅡPt	【前半】0.2(カテゴリーA)【後半】0.3(カテゴリーA) / 0.3(Ⅱ-6)