

NSCAジャパン南関東地域ディレクターセミナー

2019年5月25日(土)

時間	9:30~16:30 (9:00~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>【講義・実技】9:30-12:30 (桜井) 下肢レジスタンストレーニング種目の習得と指導法を学ぶ レジスタンスエクササイズの中から、歩く・階段を上がるといった日常的な動作から、加速する・減速する・高く跳ぶといった、スポーツに必要な動作を支える下肢の筋力を向上させる種目を紹介する。各種の基本となるフォームをおさえ、指導対象者に伝える方法を学ぶ。</p> <p>参考文献 1) NSCAジャパン レベルアッププログラム・レベル I 講習テキスト 2) 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.389-445.2018.</p> <p>【講義・実技】13:30-16:30 (似田貝) 上肢レジスタンストレーニング種目の習得と指導法を学ぶ レジスタンスエクササイズの中から、上体を起こす・高い場所へ物を持ち上げる、下ろすなどの日常動作から、スポーツのコンタクト時に相手を水平或いは垂直に押す・引く時に必要となる上肢の筋力を向上させるエクササイズ種目を紹介する。指導の現場で、対象者への指導方法を学ぶ。</p> <p>参考文献 1) NSCAジャパン レベルアッププログラム・レベル I 講習テキスト 2) 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.389-445.2018.</p>
講師	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>桜井 秀和 CSCS,*D, NSCA-CPT,*D, 認定検定員</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>似田貝 旭 CSCS, NSCA-CPT, 認定検定員</p> </div> </div>
受講料	会員: 7,776円 一般: 11,664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	0.6(カテゴリーA)