

NSCAジャパン 南関東地域ディレクターセミナー

2019年6月23日(日)

時間	9:30~16:30 (9:15~受付)
会場	大宮ソニックシティ (埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-7-5 ソニックシティビル9F)
内容	<p>【講義】メタボリック・トレーニング ~エネルギーの効率化~ 9:30~12:30 持久的観点に着目したとき、エネルギー量や酵素量を増やすことももちろん考慮してはいませんが、エネルギーをいかに効率的に利用し、発揮すべき運動強度をより長い時間維持するかということも、パフォーマンスを向上する上で注目すべきポイントです。この講義ではそれらの生理学的背景やプログラミング方法を座学形式で解説します。</p> <p>【講義】動作改善の落とし穴 13:30~16:30 最近では、可動性・安定性の概念の普及とともに、動作改善を目的にトレーニングすることが当たり前になってきました。アスリートにおいて動作の質の向上が、勝敗を左右することはいうまでもありません。しかし、スポーツのある局面を取り出し、その動作を改善しようとトレーニングしても、エクササイズにおける動作の質は改善しても、競技でのパフォーマンスの改善に繋がらないことがよくあります。今回は、以下を説明しながら、トレーニングと競技パフォーマンスの、その“間”を紐解いていきたいと思えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・刻々と変化する状況・環境を、どのように把握しているのか ・その状況・環境に合わせ、どのように運動を選択・決定しているのか ・その状況・環境に合わせ、どのように運動を調節しているのか <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 芋阪直行.意識とは何か—科学の新たな挑戦.東京:岩波書店.1996. 2) 大川裕介,米田継武.関節位置感覚へ及ぼす発揮筋力の影響.順天堂スポーツ健康科学研究.14:243-244.2009. 3) 河村光毅.皮質連合野と小脳の高次精神機能.分子精神医学.7:27-36.2007. 4) 高草木薫.大脳基底核による運動の制御.臨床神経学.49(6):325-334.2009. 5) 八田秀雄.乳酸を活かしたスポーツトレーニング.東京:講談社.2001. 6) 彦坂興秀.注意の神経機構.Equilibrium research 57(6):543-549.1998. 7) 樋口貴広.運動支援の心理学—知覚・認知を活かす.東京:三輪書店.2013. 8) 樋口貴広.身体運動学 知覚・認知からのメッセージ.東京:三輪書店.2008. 9) Thomas R.Baechle and Roger W.Earle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3版.東京:ブックハウスHD.2010.
講師	 <p>牧野 講平 CSCS,認定検定員</p> <p>森永製菓トレーニングラボ ヘッドコーチ</p>
受講料	会員: 7,776円 一般: 11,664円
定員	75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)