

NSCAジャパン東北地域ディレクターセミナー

2019年6月23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日本健康運動指導士会

時間	10:00～17:00 (9:30～受付)
会場	秋田県スポーツ科学センター(秋田県秋田市八橋運動公園1-5)
内容	<p>【講義・実技】10:00～12:00／13:00～17:00 測定、評価に基づいた効果的な運動指導法</p> <p>安全かつ効果的な運動指導において、身体機能の測定・評価は欠かせない。しかしながら、どの測定項目を選定し、また評価した結果をどの様にして指導内容に反映させるか悩まれている運動指導者は少なくなく、測定・評価と指導内容がリンクしていない状況も散見される。今回は、健康づくり、減量、スポーツパフォーマンス向上、各種疾病予防・改善など、多種多様な運動目的をもつクライアントに対し、どの測定項目を選定し、またその結果から如何にして根拠に基づいた運動プログラムを作成、提供したら良いかを体系立てて学ぶ。また、実際に評価に基づいたエクササイズを実技で学ぶ。</p> <p>参考文献</p> <p>1) Phil Page, Clare C.Frank, Robert Lardner.Assessment and Treatment of Muscle Imbalance;The Banda Approach.:Human Kinematics.57-124.2009. 2) Paul Gamble. Strength and Conditioning For Team Sports;Sport-Specific Physical Preparation For High Performance: Routledge.10-41.2009. 3) Gray Cook.Movement:Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies: Lotus Publishing.51-280.2011. 4) 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.279-350.2018.</p>
講師	 <p>橋内 基純</p> <p>Ph.D., CSCS, NASM-CES, PES, JSPO-AT, JATI-ATI</p> <p>トライリングス株式会社 元・東京ヤクルトスワローズ アスレティックトレーナー(2015年-2018年)</p>
受講料	会員: 7,776円 一般: 15,552円
定員	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場合がございますのでご了承ください。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)
持ち物やアクセスなど	当日必要な詳細情報は、申し込み時に自動で送信されるメール内の内容をご確認ください。会員の方はマイページ内でも確認ができます。

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義2.0単位、実習4.0単位
JAFA/GFI 6.0単位