

NSCAジャパン沖縄地域ディレクターセミナー

2019年7月6日(土)

共催 沖縄健康づくり指導者研究会 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	SOLA沖縄学園 SOLA沖縄保健医療工学院 (沖縄県宜野湾市大山7-9-8)
内容	<p>【講義・実技】10:00～13:00 足元から考えるコンディショニング ～足裏や足趾とシューズについて～ (伊東) あなたの足趾はちゃんと動きますか? あなたの靴・靴下の選び方はどのような基準でしょうか? あなたの試合中、または練習中の靴の中はどのような状態になっていますか? 当たり前のように、忘れられる靴の中での出来事。多くの障害やパフォーマンスダウン、不定愁訴の原因の多くが実は足に隠れています。実際、足の小指を少し打っても、まっすぐ立って歩けなくなるのがその証拠です。外反母趾・ハンマートゥ・浮き指など足の障害は、膝・腰・肩・首とも密接に関係します。 足の裏や趾がしっかりと働くと、その上の部位たちは当然楽になります。足趾・足裏が強いと体幹機能も向上します。足元を整え、フットギアを適切に選択できればそれだけでも、パフォーマンスは大きく向上します。本来持っているパフォーマンスが発揮しやすくなるからです。 自動車では足はタイヤに例える事ができます。車においてもグレードの高いタイヤを履いたときにご自分の車が乗りやすく、快適な乗り心地を感じたことがある方もいらっしゃるでしょう。 本講座では足について特化し【1】足趾 足裏が機能しやすくなるコンディショニングとそのコツ。【2】フットギアの選択の仕方やフィッティング。の2つを、基本とすぐに現場で使える内容をお伝えいたします。</p> <p>【講義】14:00～17:00 アスリートを支える ～スポーツメンタルコンサルタントの立場から～ (石原) メンタルトレーニングは「大事な場面(試合)での実力発揮に役立つ、心理的スキルを学習すること」と定義され、100年以上の歴史を積み重ね構築されてきた科学的理論を背景とするトレーニング理論です。本セミナーでは、ジュニアアスリートをとりにくく日本の現状についての情報提供、アスリートのメンタルトレーニングのコンサルティング事例の紹介や技法の実践を通し、実力発揮に至るプロセスをメンタル面で支えることについて、体験的理解を深める機会にしたいと考えています。</p> <p>参考文献 : 次頁参照</p>
講師	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>伊東 大之 日本コアコンディショニング協会 A級講師/マスタートレーナー, モチベーションアカデミー フィットネスモチベーター® 日本フットウェア技術協会 マスタースポーツシューフィッター</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>石原 端子 M.S.,日本スポーツ心理学会 認定スポーツメンタルトレーニング指導士 沖縄大学准教授,日本スポーツ心理学会 資格委員会資質向上部門員</p> </div> </div>
受講料/定員	会員:7,776円 一般:15,552円 定員:25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)

【講義・実技】10:00～13:00

足元から考えるコンディショニング ～足裏や足趾とシューズについて～（伊東）

参考文献

- 1) Donald A. Neumann. 筋骨格系のキネシオロジー. 東京: 医歯薬出版. 2018.
- 2) Thomas W. Myers. アナトミー・トレイン 徒手運動療法のための筋筋膜経線. 東京: 医学書院. 2009.
- 3) 山崎勉. 整形外科理学療法の理論と技術. 東京: メジカルビュー社. 1997.
- 4) 三村仁司. 一流はなぜ「シューズ」にこだわるのか. 東京: 青春出版社. 2016.
- 5) 野村憲男. 速くケガなく走りたいなら正しくランニングシューズを選びなさい. 東京: 日東書院本社. 2013.
- 6) 小田伸午. 運動科学 実践編. 東京: 丸善出版. 2007.
- 7) 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.

【講義】14:00～17:00

アスリートを支える ～スポーツメンタルコンサルタントの立場から～（石原）

参考文献

- 1) フランク・ガードナー, ゼラ・ムーア・ガードナー 臨床スポーツ心理学ハンドブック. 東京: 西村書店. 2018.
- 2) 日本スポーツ心理学会 編. スポーツメンタルトレーニング教本 (三訂版). 東京: 大修館書店. 2016.

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義4.5単位、実習1.5単位
JAJA/GFI 6.0単位

お問い合わせ 特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局 (seminar@nsca-japan.or.jp)
お申込み ウェブサイト上部のメニュー「セミナー」内、各セミナーの「申込」ボタンよりお申込みください。
URL <http://www.nsca-japan.or.jp>