

NSCAジャパン沖縄地域ディレクターセミナー

2019年7月7日(日)

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 対象者との距離感を近づけるストレッチングやウォームアップとは? ウォームアップやストレッチングは、運動が苦手な方でも導入しやすいという特徴があります。また、高齢者からアスリートまで、幅広い対象者に必要です。そして、コミュニケーションも取りやすいので、パーソナルでもグループレッスンでも使えます。要するに、「対象者との適切な距離感」を作りやすいのです。この講座では、基本や原理原則を踏まえながら、講師の経験したユニークなお客様との対応例もご紹介致します。</p> <p>参考文献 1) 深代千之.スポーツ動作の科学.東京:東京大学出版会.2010. 2) Thomas R.Baechele 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.</p> <p>【講義】14:00～17:00 対象者の課題から考える筋カトレーニングやエクササイズとは? 筋カトレーニングは、高齢化が益々加速するニッポンにおいては、「問題解決手段」として、注目が高まる一方です。そのため、お客様がお持ちの「筋トレ情報」は増えています。しかし、その“情報鮮度(流行)”は高いのですが、“情報精度(根拠)”が低いと感じます。この講座では、筋トレの歴史や背景、基本や生理学を踏まえながら、「問題解決手段」としての筋カトレーニング、その伝え方をご紹介致します。メディカル関係の方にもおススメ致します。</p> <p>参考文献 1) ブラディミール ザチオルスキー、ウィリアム クレーマー.筋カトレーニングの理論と実践.東京:大修館書店.2009. 2) 市橋則明編.運動療法学 第2版.東京:文光堂.2014. 3) Thomas R.Baechele 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.</p>
講師	 <p>大久保 進哉 JATI-AATI フィットネスプロダクト代表</p>
受講料	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)

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