

NSCAジャパン 東海地域ディレクターセミナー

兼 島田市総合スポーツセンター愛好者と指導者のためのトレーニング講習会

2019年7月7日(日)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン 後援 静岡県(予定)、島田市教育委員会(予定)

時間	9:30~16:30 (9:00~受付)		
会場	島田市総合スポーツセンター ローズアリーナ 2F 武道場 (静岡県島田市野田1689)		
内容	<p>【講義・実技】9:30~12:30 妊娠後期~出産後の女性の身体の特徴と改善エクササイズ 本セミナーを受講することで、妊娠後期~出産後の身体にどのような特徴があるのか学ぶことができます。さらにその特徴に対する改善エクササイズを学ぶことができます。道具がいらず、場所を選ばず、お子さんがいてもできるエクササイズをご提案します。 参考文献 1) Gray Cook.アスレティックボディ・イン・バランス.東京:ブックハウスHD.2-28.2011. 2) 森本貴義,大貫崇.勝者の呼吸法.東京:ワニブックス.61-87.2016. 3) ベルナデット・ド・ガスケ.女性の美と健康を支えるGasquetアプローチ 赤ちゃんと一緒に!ペリネのエクササイズ.大阪:メディカ出版.125-148.2011. 4) ベルナデット・ド・ガスケ.女性の美と健康を支えるGasquetアプローチ 妊娠・出産でもっと輝く女性のからだのケアガイド 一妊娠婦の不安と疑問の解消にそのまま使えるQ&A.大阪:メディカ出版.303-341.2012. 5) 久保田競.赤ちゃんの脳を育む本.東京:主婦の友社.7-19.2007.</p> <p>【講義・実技】13:30~16:30 女性のためのパーソナルトレーニング指導について ~ボディイメージとボディメイキング~ 女性のためのパーソナルトレーニング指導を考える時に、ぜひ知っておきたい、女性が理想とするボディイメージについて詳しくご紹介していきます。また、効果的なバスタップ(女性が気になる、余計な腕部や脚部の筋肥大をしないように)をするには、トレーニングをどのようにプログラミングすれば良いか、その留意点をご紹介します。トレーニング科学に則ってトレーニング指導をすると共に、他分野の科学的知見も取り入れることの相乗効果とそのエッセンスもご紹介いたします。 参考文献 1) Todoroff, M. ダイナミックディープスクワット:下半身の運動学とスクワットテクニック、負荷の位置、およびかかとの高さに関する留意点. Strength and Conditioning Journal Japan. 25(4).45-54.2018. 2) Kushner, A. M., J. L. Brent, B. J. Schoenfeld, J. Hugentobler, R. S. Lloyd, A. Vermeil, D. A. Chu, J. Harbin, S. M. McGill, and G. D. Myer. バックスクワット:パフォーマンスを制限する機能的弱点と技術的要因を修正するための目標別トレーニングテクニック. Strength and Conditioning Journal Japan. 22(8).32-60.2015. 3) 坂井建雄,松村譲児.プロメテウス解剖学アトラス 解剖学総論/運動器系.東京:医学書院.430.2013. 4) 蒲田和芳.リアライン・トレーニング<体幹・股関節編>-関節のゆがみ・骨の配列を整える最新理論-.東京:講談社.122-128.2016.</p>		
講師	 天野 真由美 NSCA-CPT SHAFT	 池田 真理子 CSCS, NSCA-CPT フリーランス	
受講料/定員	会員:7,776円 一般:11,664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。		