

# NSCAジャパン北陸地域ディレクターセミナー 2019年7月21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	9:30～17:00 (8:45～9:20 受付)	
会場	受付: 粟津温泉 喜多八旅館(石川県小松市粟津温泉) 専用バスで各会場へ移動 実技: 木場湯公園内(石川県小松市三谷町58) / 講義: 粟津町会館(石川県小松市粟津町又100)	
内容 (午前)	【実技】9:30～12:30 (安川) マラソン競技で遭遇する外傷・障害～メカニズムと対処から練習方法まで～(実技編) 内容詳細は、右記参照。	
休憩 (情報交換会)	【情報交換会(任意)】 喜多八旅館 希望される方は、講師、スタッフとお昼を一緒にとりながら、情報交換しませんか? 今回は、刺身定食(1,100円)もセットで、申込可能となっています。 昼食を注文される方は、 「2019/7/21(昼食付き)北陸ADセミナー」を選んで、お申込みください。(7/15迄) ※ お弁当ご持参でも、情報交換会ご参加OKです。	
内容 (午後)	【講義】14:00～17:00 (守山) マラソン競技で遭遇する外傷・障害～メカニズムと対処から練習方法まで～(講義編) 内容詳細は、右記参照。	
講師	 <p>安川 沙弥香 JRТА認定 ランニングトレーナー  (株)Awakeあうえいく、 マラソン選手</p>	 <p>守山 成則 理学療法士  (株)Awakeあうえいく代表、 石川県スポーツトレーナー 連絡協議会認定トレーナー</p>
参加費	(昼食無し)会員:7,776円 一般:15,552円 (受講料のみ) (昼食付き)会員:8,876円 一般:16,652円 (受講料+刺身定食:1,100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。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 単位申請中  
JAFA/GFI 単位申請中

## 講義概要

### 【実技】9:30～12:30 (安川)

**マラソン競技で遭遇する外傷・障害～メカニズムと対処から練習方法まで～(実技編)**  
マラソン競技は陸上競技の長距離走と同じようにとらえられるが、練習の取り組み方、意識の持ち方は長距離走とは違う独特なものがあります。最近のマラソンブームで市民ランナーが競技選手に指導してもらいながら質の高い練習を行っている機会は増えているが、スピードや質にとられすぎて怪我や慢性的な疲労が抜けぬまま年に何回も試合に出る選手も多くみられます。走るための身体づくりとしての基本的なトレーニングの種類、1年通してのトレーニングの組み立て方などを知ってもらい、実際に実技にてトレーニングの何種類かを走ってもらいます。選手から感じる指導者の言葉かけのポイント、レースに出場する前の言葉かけなど、実際自分がコーチから言われたこと、トレーナーからの声掛けなどを紹介します。

#### 参考文献

1) アーサー・リディアード・リディアードのランニング・バイブル.東京:大修館書店.1993.

### 【講義】14:00～17:00 (守山)

**マラソン競技で遭遇する外傷・障害～メカニズムと対処から練習方法まで～(講義編)**  
昨今のマラソンブームでマラソンランナーの人口は増加してきています。それに伴い、スポーツ外傷よりスポーツ障害の件数は増えてきています。急性ではなく、痛みも強くない障害の場合、多くはきちんと治療されない傾向にあります。そのため他の部位のスポーツ障害を引き起こしたり、強い痛みが変わってしまいます。マラソン競技の障害・外傷のメカニズムを知り、メンテナンスしていれば、そのような辛い目にあう可能性は格段に下げられます。そのスポーツ障害・外傷をなくすために一般的には筋力アップが大前提ですが、それには根本が抜けている場合もあります。その抜けている根本は何かを今回のセミナーで学び、実践することでたくさんのランナーを助けることができます。

#### 参考文献

1) Shelbourne.K.D. Evaluation of Knee Stability Before and After Participation in a Functional Sports Agility Program During Rehabilitation After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. Am.J.Sports.Med.17.156-161.1999.  
2) 片岡寿雄.宇都宮初夫.関節内運動学 4D-CTで解き明かす.東京:南江堂.2014.

## 【参加特典】無料で温泉にご入浴いただけます

本セミナーご参加の方は、無料にて、喜多八旅館の温泉にお入りいただけます。  
セミナー終了後、お時間のある方は、ゆっくりとおくつろぎください。



大きな岩と流れ落ちる滝が印象的な露天風呂。ダイナミックな環境で、ゆっくりお楽しみください。



外気に触れながら、ゆっくりじっくりとお湯のやさしさをお楽しみください。心をゆるませ、体をいやす粟津の湯をご堪能ください。



画像引用：喜多八旅館 公式ホームページ( <https://www.kitahachi.com/> )より