

NSCAジャパン関西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 公益財団法人兵庫県体育協会

時間	10:00~16:00 (9:30~受付)
会場	豊岡市立総合体育館(兵庫県豊岡市大磯町1番75号)
内容 (午前)	<p>【講義】発生論的運動学と動作感覚の伝承 10:00~12:00 (足立)</p> <p>本講義は、スポーツ運動学の中核となる発生論的運動学による指導法を用いて、選手や運動者の内面に寄り添い、運動指導を行う理論について解説する。動きの感覚(コツ)をつかみ取らせるには、運動者の内面や心の状態を知る位相分析、運動感覚を養うための動感化能力分析、どの局面に問題が生じているのかを知る局面構造分析がある。これらの3つの分析方法を知ることによって、運動指導者が作成したプログラムやドリルを効率的・効果的な指導ができる一つの手法として紹介する。</p> <p>参考文献 : 次頁参照</p>
休憩 (情報交換会)	<p>【情報交換会(任意)】</p> <p>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？ 当日、幕の内弁当(550円税込み)を注文することができます。 希望する方はお釣りのないようにご用意いただき、スタッフにお支払いください。 ※ お弁当ご持参でも、情報交換会ご参加OKです。</p> 
内容 (午後)	<p>【講義・実技】トレーニング初心者から強度を上げたアスリートまでの 自体重エクササイズバリエーション 13:00~16:00 (井本)</p> <p>自体重エクササイズは様々な年代や性別、カテゴリーに対応します。フリーウエイトトレーニングを行う上での導入エクササイズとして行われるなど幅広く取り入れられています。ベーシック種目から椅子・タオルなど身近な物を利用してプログレッションさせた種目へ移行させ一般の方(ジュニア、高齢者を含む)からアスリートに適する強度調整させたエクササイズをご紹介します。</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>足立 学 M.S. 園田学園女子大学 人間健康学部 総合健康学科 准教授 (バレーボール部監督)</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>井本 勝 CSCS,*D, 認定検定員,国際ウエイトリフティング連盟 国際1級公認審判員 日本ウエイトリフティング協会 指導者育成委員・国際委員, 日本オリンピック委員会 強化スタッフ(コーチングスタッフ)</p> </div> </div>
受講料/定員	会員:6,480円 一般:9,720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/レベルII Pt	CEU:0.5(カテゴリーA) レベルII Pt:0.3(II-2)
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。

参考文献

【講義】発生論的運動学と動作感覚の伝承 10:00～12:00 (足立)

参考文献

- 1) クルト・マイネル. マイネルスポーツ運動学. 東京: 大修館書店出版. 156-166. 1981.
- 2) 金子明友. わざの伝承. 東京: 明和出版. 417-439. 2002.
- 3) 金子明友. スポーツ運動学. 東京: 明和出版. 38-70. 2009.
- 4) 三木四郎, 灘英世. ボール運動の運動感覚指導. 東京: 明和出版. 26-52. 2018.
- 5) サイモン・シネック. WHYから始めよう. 東京: 日本経済新聞出版社出版. 180-186. 2012.

【講義・実技】トレーニング初心者から強度を上げたアスリートまでの
自体重エクササイズバリエーション 13:00～16:00 (井本)

参考文献

- 1) レベルアッププログラム・レベルⅡ 講習資料

お問い合わせ
お申込み 特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局 (seminar@nsca-japan.or.jp)
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>