

NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

2019年8月25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、公益財団法人神戸市スポーツ教育協会

時間	13:30~16:30 (13:00~受付)
会場	ひょうご共済会館(兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13)
内容	<p>【講義・実技】</p> <p>投手の投球によるケガの予防を目的としたダイナミックストレッチング</p> <p>投手にとって投球によるケガは重要な問題である。この問題を予防するためには様々な方法があり、その一つに投球動作に特異的なウォーミングアップが必要であると思われる。ウォーミングアップにダイナミックストレッチングを取り入れることで動作における柔軟性、バランス、コーディネーション、筋の弾性などを向上させ、ケガの予防が期待できる。本セミナーでは、基本的なストレッチングからダイナミックストレッチングの理論と実技を確認し、投手の投球によるケガの予防を目的としたウォームアップでのダイナミックストレッチングの適用方法に関して実施致します。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) レベルアッププログラム・レベルII 講習資料 2) Dan Barber and Cort Cieminski.野球選手のための肩と肘のトレーニング. NSCA JAPAN Journal.2(4).36-41.1995. 3) Gregory A.Fredrick and David J.Szymanski,Baseball(Part1):Dynamic Flexibility.NSCA JAPAN Journal.23(1).21-30.2001. 4) R.Jason Brumitt,Erick Meira,Greg Davidson.In-Season Functional Shoulder Training for High School Baseball Pitchers. Strength and Conditioning Journal Japan .12(5).10-15.2005. 5) Jay Shiner.Seasonal Training & Periodization for Baseball Players, Strength and Conditioning Journal Japan .15(6).2-10.2008. 6) A.Eugene Coleman.Training the Power Pitcher.Strength and Conditioning Journal Japan.18(7).41-51.2011. 7) David J.Szymanski.Preseason Training for Youth Baseball Players.Strength and Conditioning Journal Japan.20(10).23-35.2013. 8) Ryan L.Crotin.A Collaborative Approach to Prevent Medial Elbow Injuries inBaseball Pitchers.Strength and Conditioning Journal Japan.21(2).39-54.2014. 9) Ryan L.Crotin and Dan K.Ramsey.Injury Prevention for Throwing Athletes Part I :Baseball Bat Training to Enhance Medial Elbow Dynamic Stability.Strength and Conditioning Journal Japan.22(2).32-38.2015. 10) Ryan L.Crotin and Dan K.Ramsey.Injury Prevention for Throwing Athletes Part II :Critical Instant Training.Strength and Conditioning Journal Japan.22(2).39-48.2015. 11) 金崎泰英.野球のジュニア選手に対するS&Cからのアプローチと注意点.Strength and Conditioning Journal Japan.22(4).12-17.2015. 12) 柳澤修.野球投手の股関節の機能について.Strength and Conditioning Journal Japan.22(9).21-25.2015.
講師	 <p>寺田 政弘</p> <p>NSCA-CPT, 認定検定員, 鍼灸師</p> <p>NSBベースボールクラブ, ハート鍼灸整骨院</p>
受講料/定員	会員:3,888円 一般:5,832円 / 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/レベルII Pt	0.3(カテゴリーA) / 0.3(II-3)
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。