NSCA® JAPAN
NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

NSCAは研究と現場の橋渡しを使命として活動しています
Bridging the gap between science and application

NSCAジャパン甲信越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　特定非営利活動法人日本健康運動指導士会

時間	9:30～16:30 （9:00～受付）
会場	アップルスポーツカレッジ コンディショニングセンター（ 新潟県新潟市中央区弁天橋通2丁目6−27 ）
内容	【講義】9:30～12:30【実技】13:30～16:30 **ラグビートップリーグのヘッドストレングスコーチから学ぶ プログラムデザインにおける理論背景と、その実践応用** 私達の仕事は、指導対象となる方々の目的・目標を達成するために、環境面・心理面・身体面からアプローチして、サポートする仕事です。今回は、この身体面からのアプローチであるトレーニングを深堀していきます。具体的には、目的・目標を達成するために、引出したい身体の適応（パワー・最大筋力など）をゴールと設定し、その適応を実現するために、刺激をどのようにして与えるのか？という事を検証します。 また、トレーニングにおけるフィットネス疲労モデルやそれに基づくその他の理論を理解しながら、チーム、クライアントの事情を考慮した上で柔軟にプログラムを操作していくことを学んでいきます。 午後は、午前中に実例で示した各種トレーニングメソッドを、フリーウエイトのフォーム作りをバイオメカニクス的に検証しながら、段階的に実施して参ります。 ★こんな人におすすめ★ アスリートの指導に関わっている方、S&Cコーチの方、これからアスリートのパフォーマンスアップに携わりたい方 ★こんな事ができるようになります★ ・Force Velocity Curveを考慮したトレーニング方法を知ることができます。 ・トレーニング変数をどのように操作していけばいいのか、鮮明になっていきます。 ・エクササイズに対するキューイングをブラッシュアップできます。 ・各種体力要素別のディトレーニング期間を学べます。 ・フィットネス疲労モデル（two factor theory）についてどのような意味があるのか、どのように活用すべきか理解できます。 **参考文献** ： 次頁参照
講師	 和田　洋明 CSCS, NSCA-CPT, 認定検定員 USA Weightlifting Sports Performance Coach 日野自動車レッドドルフィンズ ヘッドS＆Cコーチ
受講料	会員：7,776円　　一般：15,552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く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。

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義3.0単位、実習3.0単位
JAFA/GFI 6.0単位

【講義】9:30～12:30【実技】13:30～16:30

ラグビートップリーグのヘッドストレングスコーチから学ぶ
プログラムデザインにおける理論背景と、その実践応用

参考文献

参考文献

1) Bompa, T. and Buzzichelli, C. Periodization Training for Sports 3rd ed. Champaign, IL; Human Kinetics.2015.
2) Bondarchuk, A. Transfer of Training in Sports. Muskegon, MI; Ultimate Athletic Concepts.2007.
3) Burkett, B. Sport Mechanics for Coaches 3rd ed. Champaign, IL; Human Kinetics.2010.
4) Chiu, L. Z. F. and Burnes, J.L. The Fitness-Fatigue Model Revisited: Implications for Planning Short- and Long-Term Training. Strength and Conditioning Journal. 25(6):42-51. 2003.
5) Cissik, J., Hedrick, A. and Burnes, M. Challenge Applying the Research on Periodization. Strength and Conditioning Journal. 30(1):45-51. 2008.
6) Dietz, C. and Peterson, B. Triphasic Training -A Systematic Approach to Elite Speed and Explosive Strength Performance-. Hudson, WI; Dietz Sport Enterprise.2012.
7) Enoka, R. M. Neuromechanics of Human Movement 3rd ed. Champaign, IL; Human Kinetics.2002.
8) Fonseca, R.M., Roschel, H., Tricoli, V., De Souza, E.O., Wilson, J.M., Laurentino, G.C., Aihara, A.Y., De Souza Leao, A.R. and Ugrinowitsch, C. Changes in Exercises Are More Effective Than in Loading Schemes to Improve Muscle Strength. Strength and Conditioning Journal. 28(11):3085-3092. 2014.
9) Fry, A. C. and Schilling, B.K. Weightlifting Training and Hormonal Responses in Adolesent Males: Implications for Program Design. Strength and Conditioning Journal. 24(5):7-12. 2002.
10) Haff, G.G. and Triplett, T.N. Essentials of Strength Training and Conditioning 4th ed. Champaign, IL; Human Kinetics.2016.
11) Haff, G.G., Hobbs, R.T., Haff, E.E., Sands, W.A., Pierce, K.C. and Stone, M.H. Cluster Training: A Novel Method for Introducing Training Program Variation. Strength and Conditioning Journal. 30(1):67-76. 2008.
12) Harries, S.K., Lubans, D.R. and Callister, R. Systematic Review and Meta-Analysis of Linear and Undulating Periodized Resistance Training Programs on Muscular Strength. JSCR. 29(4):1113-1125. 2015.
13) Hedrick, A. Dumbbell Training. Champaign, IL; Human Kinetics.2014.
14) Hedrick, A. Manipulating Strength and Conditioning Programs to Improve Athleticism. Strength and Conditioning Journal. 24(4):71-74. 2002.
15) Hedrick, A. Using Free Weights to Improve Lateral Movement Performance. Strength and Conditioning Journal. 21(5):21-25. 1999.
16) Hedrick, A. Using Unorthodox Training Method to Achieve Superior Results. Strength and Conditioning Journal. 23(1):62-65. 2001.
17) Issurin, V. B. Block Periodization: Breakthrough in Sports Training. Muskegon, MI; Ultimate Athletic Concepts.2008.
18) Judge, L.W. Developing Speed Strength: In-Season Training Program for the Collegiate Thrower. Strength and Conditioning Journal. 29(5):42-54. 2007.
19) Kelly, V.G., and Coutts, A.J. Planning and Monitoring Training Loads during the Competition Phase in Team Sports Approach. Strength and Conditioning Journal. 29(4):32-37. 2007.
20) Kraemer, W.J. and Fleck, S. Optimizing Strength Training -Designing Nonlinear Periodization Workouts. Champaign, IL; Human Kinetics.2007.
21) Kraemer, W.J., Torine, J.C., Dudley, J. and Martin, G.J. Nonlinear Periodization: Insights for Use in Collegiate and Professional American Football Resistance Training Programs. Strength and Conditioning Journal. 37(6):17-36. 2015.
22) Mann, J.B., Ivey, P.A. and Sayer, S.P. Velocity-Based Training in Football. Strength and Conditioning Journal. 37(6):52-57. 2015.
23) Oliver, J.M., Kreutzer, A., Jenke, S.C., Phillips, M.D., Mitchell J.B. and Jones, M.T. Velocity Drives Greater Power Observed During Back Squat Using Cluster Sets. JSCR. 30(1):235-243. 2016.
24) Plisk, and S.Stone, M. H. Periodization Strategies. Strength and Conditioning Journal. 25(6):19-37. 2003.
25) Ramirez, J.M., Nunez, V.M., Lanco, C., Poblador, M.S. and Lancho, J.L. Velocity-Based Training of Lower Lower Limb to Improve Absolute and Relative Power Outputs in Concentric Phase of Half-Squat in Soccer Player. JSCR. 29(11):3084-3088. 2015.
26) Siff, M.C. Supertraining 6th ed. Denver, CO; Supertraining Institute.2003.
27) Soria-Gila, M.A., Chirosa, I.J., Bautista, I.J., Baena, S. and Chirosa, L.J. Effects of Variable Resistance Training on Maximal Strength: A Meta-Analysis. JSCR. 29(11):3260-3270. 2015.
28) Stone, M.H., and O'Bryant, H.S. Weight Training: A Scientific Approach. Edina, MN; Burgess.1987.
29) Stone, M.H., O'Bryant, H.S. and Garhammer, J. A Theoretical Model of Strength Training. Strength and Conditioning Journal. 3:36-39. 1982.
30) Stone, M.H., Stone, M. and Sands, W.A. Principles and Practice of Resistance Training. Champaign, IL; Human Kinetics.2007.
31) Wilson, J.M., and Wilson, G.J. A Practical Approach to the Taper. Strength and Conditioning Journal. 30(2):10-17. 2008.
32) Verkhoshansky, Y. Special Strength Training Manual for Coaches. Rome, Italy; Verkhoshansky SSTM. 2011.
33) Zatsiorsky, V.M. and Kraemer, W.J. Science and Practice of Resistance Training 2nd ed. Champaign, IL; Human Kinetics.2006.

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