

NSCAジャパン中四国地域ディレクターセミナー

2019年11月3日(日)

後援 特定非営利活動法人日本健康運動指導士会

時間	10:00~16:00 (9:30~受付)
会場	りゅうそうクリニック (岡山県岡山市中区藤原79-2)
内容	<p>【講義】10:00~13:00(田中)</p> <p>パフォーマンス向上のために~スポーツ内科が出来ること~</p> <p>アスリートのパフォーマンスを決めるのは「トレーニング」だけではない。トレーニング以外にも「食事(栄養)」「休養(睡眠)」「メンタル」といった要素も重要であるが、これらが正常を保てなくなると、スポーツ内科的な問題を生じる可能性がある。代表的なスポーツ内科疾患である「スポーツ貧血」「オーバートレーニング症候群」などの解説を行うとともに、スポーツ内科的立場からのコンディショニング・パフォーマンス向上についてお伝えする。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 松本秀男.スポーツ医学とは.診断と治療.106(12).1440-1444.2018. 2) 服部惣一,山田慎編.あなたも名医! 知っておこうよ, スポーツ医学.東京:日本医事新報社.156-163.2017. 3) 蒲原一之.不調に気づき疾患の早期発見につなげよう.コーチング・クリニック.31(1).3-7.2016. 4) 蒲原一之.知っておこう スポーツ貧血の基礎知識.コーチング・クリニック.31(1).8-11.2016. 5) 田中祐貴.定期検査と自己管理で運動誘発性喘息とうまく付き合おう.コーチング・クリニック.31(1).12-15.2016. 6) 石田浩之.冬季に気を付けたい内科的疾患とその対策.コーチング・クリニック.31(1).16-19.2016. 7) 八田倫子.情報共有と予防対策を万全にし、選手の声に耳を傾ける.コーチング・クリニック.31(1).20-23.2016. <p>【講義】14:00~16:00(村上)</p> <p>精神的疾患を防ぐためのメンタルコントロール</p> <p>ストレス社会といわれる現代でストレスによる精神疾患(うつ病、自律神経失調症等)に至るケースが問題となっている。本講義では、日常からできるメンタルコントロールについて知識を高めていくことを目的に過度のプレッシャー状況を経験する競技選手のメンタルサポートの事例から一般の方々にも応用できるようなメンタルコントロール法について講義を行う。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 原妃斗美,田村進.高校アーチェリー選手のスポーツ経験とレジリエンスの関係.広島文教女子大学心理学研究.5(2).63-68.2019. 2) 日本スポーツ心理学会.スポーツメンタルトレーニング教本.東京:大修館書店.85-130.2016.
	講師
受講料/定員	会員:6,600円 一般:13,200円 / 定員:30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	0.5(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5.0単位
JAJA/GFI 単位申請予定 5.0単位