

NSCAジャパン沖縄地域ディレクターセミナー

2019年11月17日(日)

共催 沖縄健康づくり指導者研究会 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	バークレー整形外科スポーツクリニック内併設 メディカルトレーニングジムVivid (沖縄県浦添市当山2-2-11-201 バークレーズメディカルモール2F)
内容	<p>【講義・実技】10:00～12:00 / 13:00～16:00</p> <p>中高年に必要な自体重トレーニングの再考</p> <p>2018年の平均寿命が報告されました(男性81.25歳、女性は87.32歳)。年々伸びる平均寿命と健康寿命に差があることが社会問題になっています。</p> <p>その差を縮めるには足腰の機能維持が課題です。本講座では、ロコモティブシンドロームについて再度確認し、下肢の筋力トレーニングを中心に紹介していきます。</p> <p>午後の講座はそれらを踏まえ、中高年でもできる体重を利用したトレーニングを行います。自体重トレーニングの基本を確認しながら安全で効果的な方法を考えていきます。</p> <p>参考文献</p> <p>1) レベルアッププログラム・レベルⅡ 講習資料 2) G.Gregory Haff and N.Travis Triplett編.NSCA決定版ストレングストレーニング&コンディショニング第4版.東京:ブックハウスHD.479-512.2018. 3) プレット・コントララス.自重筋力トレーニングアナトミ.東京:ガイアブックス.2014. 4) 藤田英二.高齢者のロコモティブシンドローム予防と自重負荷によるスクワット運動.Strength and Conditioning Journal Japan.21(5):12-19.2014.</p>
講師	 <p>大崎 正則</p> <p>CSCS,*D, NSCA-CPT,*D, レベルアッププログラムⅡ認定, 認定検定員, 健康運動指導士, JATI-SATI, ACSM EP-C</p>
受講料	会員:6,600円 一般:13,200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ⅡPt	0.5(カテゴリーA) / レベルⅡPt:0.5(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。

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義1.5単位、実習3.5単位
JAJA/GFI 5.0単位
高齢者体力づくり支援士 3.4単位