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ジャパン北陸地域ディレクターセミナー

2019年11月30日（土）

主　催　　特定非営利活動法人NSCAジャパン、公益財団法人富山市体育協会
共　催　　富山市
後　援　　富山市スポーツ推進委員協議会、公益財団法人富山県体育協会、NPO法人日本健康運動指導士会

時間	13:20～17:00 （13:00～受付）
会場	富山市総合体育館　講義:研修室　実技:第2アリーナ （ 富山県富山市湊入船町12番地1 ）
共催	本セミナーは、富山市体育協会 令和元年度 高齢期の体力つくり事業 （指導者養成） 「高齢期の健康体力つくり指導者講習会」としても実施されます。
内容	【講義】13:20～14:50（篠田） 高齢者のウォーミングアップ～日常生活活動を快適にするために～＜講義編＞ 高齢者の身体活動は「強度を問わず、身体活動を 10 メッツ・時/週」が推奨され、その際に「正しいフォーム」を指導し、「足腰に痛み等がある場合の配慮」が必要であり、それらの身体活動を行うときには「準備運動・整理運動をしっかり行い、運動による怪我の予防が大変重要である」。この講義では高齢者が身体活動・運動をする際に考慮すべき事項について、特に、高齢者を対象としたウォーミングアップについて論じる。 **参考文献** ： 次頁参照 【実技】15:00～17:00（丸山） 高齢者のウォーミングアップ～日常生活活動を快適にするために～＜実技編＞ 高齢者の身体活動･運動の目的はアスリートとは異なることから、ウォーミングアップにおいても高齢者に特有の機能解剖学的特性や生理学的特性を踏まえた上で、対象者自らも適切な方法を選択できるようにすることが運動指導者の大切な役割です。その際、個々の対象者がウォーミングアップを通して目的の活動を円滑に行う準備としてアライメントチェックで体の状態を把握しながら講義編の内容をもとにポイントを押さえながら実習を行っていきます。 **参考文献** ： 次頁参照
講師	 篠田　邦彦 Ph.D., CSCS,*D, ACSM/EP-C NSCAジャパン理事長, 新潟大学名誉教授 丸山　由紀 Ph.D., CSCS, 健康運動指導士
受講料	会員:4,620円　　一般:9,240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	0.35（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1.5単位、実習2.0単位
高齢者体力つくり支援士　2.4単位

参考文献	【講義】13:20～14:50（篠田） 高齢者のウォーミングアップ～日常生活活動を快適にするために～＜講義編＞ **参考文献** 1) 篠田邦彦.対象に応じたウォーミングアップ 高齢者を対象にしたウォーミングアップ.臨床スポーツ医学.36(6).644-651.2019. 2) 厚生労働省.運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書.厚生労働省.2013. 3) American College of Sports Medicine.ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription Tenth Edition.Wolters Kluwer.145.2018. 4) 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.352.2018. 5) 入來正躬,浅木恭.高齢者の体温調節.バイオメカニズム学会誌.16(1).31-37.1992. 6) 森本武利.高齢者の生理機能の季節変動.日生気誌.34(1).17-21.1997. 7) 谷口健太郎,下内章人,精山明敏.高齢者における身体活動と心拍変動の相互関連に関する調査.住友海上火災福祉財団助成研究2011年度研究結果報告.2013. 【実技】15:00～17:00（丸山） 高齢者のウォーミングアップ～日常生活活動を快適にするために～＜実技編＞ **参考文献** 1) 篠田邦彦.対象に応じたウォーミングアップ 高齢者を対象にしたウォーミングアップ.臨床スポーツ医学.36(6).644-651.2019. 2) Thomas R.Baechle and Roger W.Earle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2版.東京:ブックハウスHD.2002. 3) Clem W.Thompson.身体運動の機能解剖.横須賀:医道の日本社.2002. 4) Allen Hedrick.可動域を広げる柔軟性のトレーニング.NSCA JAPAN Journal.9(6).27-33.2002.

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