

NSCAジャパン中四国地域ディレクターセミナー

2019年12月1日(日)

時間	9:30～15:00 (9:00～受付)
会場	朝日医療専門学校広島校(広島県広島市西区己斐本町1-25-15)
共催	本セミナーは、朝日医療専門学校広島校(NSCAジャパン認定校)との共同開催にて実施します。
内容	<p>【講義・実技】9:30～12:00 筋力トレーニング(再考)～五輪、ボディメイク、体幹をキーワードに～</p> <p>ボディビル競技には多くの専門知識、技能が必要となる。そして的確に成長するためには、現状の肉体を分析して、適切なプログラムを処方し、適宜修正しながら継続する必要がある。私はS&C専門職だけでなく、理学療法士、ATなど複数の領域の資格を有しているが、ボディビルという勝負に勝つという目的を達成するには、その全てを駆使することが必要である。現在、体力強化部門長として関わる柔道日本代表での取り組みやボディメイクを科学的に分析し、お伝えしたいと思っている。</p> <p>【講義・実技】13:00～15:00 柔軟性を高めるアプローチ&効かせるためのトレーニングテクニック</p> <p>ボディビル競技で評価される肉体を作るには、根本的な筋量を獲得し、評価される形を造形しなければならない。そしてそれらを覆い隠している体脂肪を除去しなければならない。またステージ上で行うポージングでは、多くの筋肉を同時に、関節運動を伴わずに収縮させる高いマッスルコントロールの技術が必要である。ボディビルという肉体造形活動を通して、効かせる・動きのトレーニング・リハビリ的なエクササイズ、という複数領域からの視点、アプローチ法、その統合方法を実際に経験していただきたいと思っている。</p> <p>参考文献 1) G.GregoryHaff and N.TravisTriplett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.97-124,479-511.2018.</p>
講師	 <p>岡田 隆</p> <p>M.S., CSCS, 理学療法士, JSPO-AT 日本体育大学准教授 第50回日本社会人ボディビル選手権優勝(2016)</p>
受講料 / 定員	会員:5,940円 一般:8,910円 / 20名 (定員に達し次第締め切ります) (※朝日医療専門学校広島校の在校生・卒業生の方は、朝日医療専門学校広島校へお申込みください。)
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	0.45(カテゴリーA) ※朝日医療専門学校広島校へ申込みの場合は付与ありません。
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。