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ジャパン沖縄地域ディレクターセミナー

2020年1月12日（日）

後援　特定非営利活動法人ジュース、女性スポーツ研究センター、特定非営利活動法人日本健康運動指導士会

時間	13:00～16:10（12:30～受付）
会場	浦添市産業振興センター結の街大研修室（ 沖縄県浦添市勢理客4丁目13番1号）
共催	本セミナーは、S&C Labo Okinawaとの共同開催にて実施します。
内容	**【講義】13:00～14:30 ジュニアアスリートのためのコンディショニングトレーニングの導入** 昨今では、10代のトップアスリートが多く活躍し、小学生のような低年齢の子どもたちの競技スポーツも盛んに行われている。そんな中、傷害を予防し競技人生を長く楽しむため、また、効率よくパフォーマンスを向上させるためには、子どもたちの成長や体力に見合ったS&Cトレーニングを導入していくことが求められる。当セミナーでは、子どもの特徴を理解し、競技スポーツやS&Cトレーニングを開始する前の子どもたちに、スムースに導入するためのドリルやエクササイズまたはその工夫を紹介する。 参考文献 1）Faigenbaum,A.D.,W.J.Kreamer,C.J.R.Blimkie,I.Jeffreys,L.J.Micheli,N.Mike,and T.W.Rowland.青少年のレジスタンストレーニング：NSCAポジションステイトメント最新版.NSCAジャパン.1-15.2011. 2）藤井勝紀.発育発達とScammonの発育曲線.スポーツ健康科学研究.35：1-16.2013. 3）G.Gregory Haff, 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.150-160.2018. 4) Rhodri S.Lloyd, Jon L.Oliver.青少年の身体発達モデル：長期的な運動能力向上のための新手法.Strength and Conditioning Journal Japan.21(5):48-57.2014. **【講義】14:40～16:10 女子アスリート特有の問題と対策** 運動実施者の数が増加する現代社会においても、依然として女性を対象としたS&Cトレーニングへの理解が不足している現状があります。講義では、特に青少年から成人年代にかかる女性が健全な運動・スポーツ習慣を継続するために、女性アスリートの三主徴（FAT）、月経周期による体調変化、骨格的な性差といった指導場面で個別に留意すべき女性特有の問題を取り扱います。 参考文献 1) 能瀬さやか,中村真理子,小清水孝子,須永美歌子,関口邦子,滝川稚也.Health Management for Female Athletes Ver3.東京:東京大学医学部附属病院女性診療科・産科.7-48,111-165.2018. 2) 須永美歌子.女性アスリートの教科書.東京:主婦の友.16-88.2018. 3) National Strength & Conditioning Association.女性アスリートのためのストレングストレーニングStrength Training for female athletes: A position paper.1-25.1989. 4) 小林直之,泉重樹,矢田崇矢.女性アスリートのための傷害予防トレーニング.東京:医葉薬出版株式会社.1-50.2013. 5) 鈴木志保子.理論と実践スポーツ栄養学.東京:株式会社日本文芸社.116-155.2018.
講師	 岡田　千詠子 NSCA-CPT,*D, マスターコーチ 日本スポーツ協会ジュニアスポーツ指導員 NSCAジャパン女性S&C委員会委員長
受講料 ／ 定員	会員：3,960円　一般：7,920円　／　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	0.3（カテゴリーA）　※S&C Labo Okinawaへ申込みの場合は付与ありません。

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

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