

NSCAジャパン甲信越地域ディレクターセミナー 2020年12月20日(日)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン 後援 特定非営利活動法人日本健康運動指導士会

時間	9:00~13:00 (8:30日~受付)
会場	学校法人光和学園 信州スポーツ医療福祉専門学校 S&Cルーム(長野県長野市三輪1313)
受講対象	下記1)~3)を全て満たす方のみがお申込みいただけます。 1) 別で定める「セミナー参加時の新型コロナウイルス感染症対策について」を理解し同意される方 2) 別紙「体調報告用チェックシート」をご提出いただける方 3) 長野県内に在住されている方
内容	<p>【実技】9:00~13:00 フリーウエイトトレーニングの導入と実践について ~マシントレーニングから卒業するためには / トレーニング初心者からの脱却~</p> <p>今回の講座では、バーベルを用いたフリーウエイトトレーニングの導入方法について実践例を用いて解説します。また、ストラクチャルエクササイズを中心に、オリンピックスタイルリフティングに繋がる基礎的なエクササイズ/バリエーションを紹介します。</p> <p>★こんな人におすすめ★ ・フリーウエイトを始めてみたい方。 ・フリーウエイトを指導してみたい方。 ・フリーウエイトトレーニングがなかなか上達しないと思っている方。 ・エクササイズ/バリエーションを増やしてみたい方。 ・クリーン、ジャーク、スナッチといったオリンピックスタイルリフティングに繋がる基礎運動を学びたい方。 ・フリーウエイトトレーニングが危険だと思っている方。</p> <p>★キーワード★ フリーウエイトトレーニング、エクササイズ/バリエーション、ストラクチャルエクササイズ、多関節エクササイズ Intermuscular Coordination(筋間コーディネーション)、オリンピックスタイルリフティング導入のための準備段階</p> <p>参考文献： 1) 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.418-423,426-427,429. 2018. 2) 全米ストレングス & コンディショニング協会. NSCAレジスタントトレーニングのためのエクササイズテクニックマニュアル第3版.東京:NSCAジャパン.42-53,62-65.2017.</p>
講師	 <p>石川 祐佑 CSCS,*D, マスターコーチ 信州スポーツ医療福祉専門学校 S&Cコーチ</p>
受講料	会員:5,280円 一般:10,560円
定員	10名 (定員に達し次第締め切ります)

お支払いと 受付完了について	<p><クレジット決済>・・・お申込み手続き時に決済完了しますと、セミナー申込が受付完了します。</p> <p><コンビニ払い>・・・コンビニでのお支払いが完了後、受付完了します。</p> <p>申込日を含め3日以内にご入金がない場合、自動的にキャンセルとなります。</p>
キャンセル ポリシー	<p><開催に支障がない場合></p> <p>開催7日前までにご連絡が確認できた場合・・・手数料550円を差し引いて返金いたします。</p> <p>開催6日前以降にご連絡が確認できた場合・・・返金はありません。</p> <p><感染症に罹患、あるいはその可能性がある方></p> <p>感染症法等で職場等、公の場への参加の停止が定められている感染症(新型コロナウイルス、インフルエンザなど)に罹患している方、あるいはその可能性が極めて高い方は、他の参加者等への感染防止のため受講をお控えください。</p> <p>セミナー開催日から30日以内に、NSCAジャパン事務局に医師による診断書(コピー可/スキャンデータのE-mail添付可)を提出し、セミナー当日に感染中または完治しておらず外出できない期間であったことが確認できた場合には、手数料550円を差し引いて返金いたします。</p> <p><開催中止の場合></p> <ol style="list-style-type: none"> 悪天候、天災地変、その他の自然現象 交通機関など、セミナー実施に不可欠な組織、団体、個人のストライキ セミナー実施に影響を及ぼす新法令の発令および公官庁の命令 施設、機材の異常など、安全かつ円滑にセミナーを実施することが困難と判断される場合 伝染性感染症の蔓延(新型コロナウイルスについては別途、詳細基準あり) その他、不可抗力により主催者がセミナー実施が困難と判断した場合 <p>上記の理由により、開催中止となった場合、手数料は主催者負担で返金いたします。</p>
感染症対策	<p>下記2点については、NSCAジャパンウェブサイト → セミナー → セミナー一覧ページに掲載されています。</p> <ol style="list-style-type: none"> 「セミナー参加時の新型コロナウイルス感染症対策について」 「体調報告用チェックシート」
CEU	0.4(カテゴリーA)
持ち物やアクセスなど	<p>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。</p> <p>会員の方はマイページ内でも確認ができます。</p>