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ジャパン甲信越地域ディレクターセミナー

現地参加型セミナー **2022年12月25日（日）**

時間	10：00～17：00（9時30分受付）
会場	アップルスポーツカレッジ　コンディショニングセンター （新潟市中央区弁天橋通２－６－２７）　※ MAP
受講対象 および 感染症対策	＜参加対象＞ ・新潟県、山形県、福島県、群馬県、長野県、富山県に在住の方 ・セミナー当日に、体温が37.0度以下で体調不良が無い人 〈感染対策〉 NSCAジャパンでは、現地参加型セミナー開催時のガイドラインを設け、新型コロナウイルス感染拡大防止につとめています。現地参加型セミナーへ参加するには、下記リンクの「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」を遵守していただくことがご参加の条件となります。 〈リンク〉 ・　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
内容	【実技】 NSCAジャパン コーチコース レジスタンスエクササイズ（プレパレーション）コース 本コースは、レジスタンスエクササイズの実施方法の習得とともに、その指導の基本となる考え方を学ぶ講習会です。 スクワット、デッドリフト、ランジ、ショルダープレス、ロウイング、プル、ワンレッグルーマニアンデッドリフト、プッシュアップの8種目のレジスタンスエクササイズを適切な姿勢やフォームで実施するために必要な可動域や筋出力、動作を獲得するための考え方や方法を考えていきます。起きやすいエラーテクニックやそれを改善するためのエクササイズ、グループディスカッションなども扱っていきます。 本コースを修了することによって、主要な8種目のエクササイズにおけるエラーの原因を見極め、それを修正し、レジスタンスエクササイズへの準備をするための方法を習得することが可能になります。 ※本コースは医療従事者ではなく、S&Cコーチやパーソナルトレーナー向けの内容となります。
取扱う 種目	スクワット、デッドリフト、ランジ、ショルダープレス、ロウイング、プル、ワンレッグルーマニアンデッドリフト、プッシュアップの8種目を適切に行なうための準備エクササイズ（腰部・腹部、足部・下腿、大腿部・股関節、胸椎・肩甲帯、上肢）
講師	 五十嵐　光一 NSCA-CPT、マスターコーチ、セルフマネジメント協会認定ｺｰﾁ１、アップルスポーツカレッジ所属 ＜ご紹介＞ NSCAジャパン認定校の主任教員として、S&C専門職やトレーナー育成に１０年以上携わっている。また、女子のプロバスケチームのS&Cサポートや独立リーグの野球チーム、テニス、消防士など今まで多岐にわたるトレーニング指導を行っている。

↓次ページもございます。

講義資料の共有について	セミナー当日に資料を配布いたします。
受講料	会員：7,920円　　一般：11,880円
定員	15名（定員に達し次第締め切ります）
CEU	0.6（カテゴリーA） ※　欠席・遅刻・早退・途中退席があった場合、CEUは付与されません。
他団体資格単位	健康運動指導士・健康運動実践指導者：実習6単位 JAFA/GFI：6.0単位
お支払いと受付完了について	＜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。 ＜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。 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。
申込締切	2022年12月23日（金）15時まで
キャンセルポリシー	開催7日前（2022年12月19日（月））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。 開催6日前（2022年12月20日（火））以降にご連絡が確認できた場合･･･返金はありません。 ＜感染症に罹患の場合＞ 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)に罹患している方は、他の参加者等への感染防止のため受講をご遠慮ください。 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または、検査結果通知書等（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。 ＜開催中止の場合＞ a. 悪天候、天災地変、その他の自然現象 b. 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 c. 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 d. 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 e. 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） f.　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 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。
持ち物やアクセスなど	当日必要な詳細情報は、申し込み時に送信されるメール内の〈案内書〉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。
お問い合わせ	特定非営利活動法人NSCAジャパン 〒270-0152　千葉県流山市前平井85 E-mail：seminar@nsca-japan.or.jp

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

レジスタンスエクササイズ（プレパレーション）コース

レジスタンスエクササイズへの準備をするための方法を習得する

- 動作の根拠
- 代表的なエラー
- 修正方法

CSCSまたはNSCA-CPTをお持ちの方には、講習会終了後に、修了証を発行します。

NSCA JAPAN COACH COURSE
レジスタンスエクササイズ（プレパレーション）コース
江須椎　太郎
September 1, 2019
everyone stronger

NSCA JAPAN COACH COURSE