



NSCAジャパン中四国地域ディレクターセミナー

現地参加型セミナー

2023年11月26日(日)

時間

9:30~16:30 (受付時間9:00~)

会場

環太平洋大学 第1キャンパス
(岡山県岡山市東区瀬戸町観音寺721) ※ [MAP](#)

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、ワンレック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、ワンレック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



松本 健二 修士(体育学),NSCA-CPT,マスターコーチ,
柔道整復師,
まつもと鍼灸整骨院 院長

〈講師紹介〉

トレーナーとしてオリンピック選手からプロ選手、一般の方まで運動指導、施術を行う。2020年に大学院を修了(修士)。柔道整復師養成校の大学や専門学校(非常勤講師)、またNSCAジャパン主催セミナーや自社セミナーなどで、講師を務め、現場で必要とされる解剖学を理解しながら運動動作を行えるように指導している。

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。

↓次ページもございます。



受講料	会員：7,920円 一般：11,880円
定員	30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（認定番号236801） ※ 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として実習6単位が認められます。 JAF/A/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	2023年11月24日（金）15時まで
キャンセル ポリシー	開催7日前（11月20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（11月21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症を理由に参加できないことを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 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。

↓次ページもございます。



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。

