



NSCAジャパン東北地域ディレクターセミナー

2024年3月17日(日) 午前の部

現地参加型セミナー

時間	10:00 ~ 12:00 (受付時間 9:30~)
会場	仙台リゾート＆スポーツ専門学校（本館） 宮城県仙台市宮城野区榴岡5-13-3 ※ MAP
内容	<p>【講義】「筋力トレーニングを考える」 ～ボディビル、五輪、研究から学ぶ筋力トレーニング・栄養・休養・メンタル～</p> <p>究極の肉体を求めるボディビルダー、そして五輪優勝を叶える肉体を求める柔道日本代表選手。これらに加え、スポーツ科学研究者としての経験を交えて、筋力トレーニングについて考察します。ボディビル、パフォーマンスアップを目的とした筋力トレーニング、そしてそれを支える栄養、休養、さらに精神面にも言及する講義になります。ボディビル、五輪、研究、全て真剣勝負の中で残ったものをお伝えしたいと思っています。</p> <p>〈参考文献〉</p> <ol style="list-style-type: none"> Mitsuya H, Nakazato K, Hakkaku T, Okada T. Hip flexion angle affects longitudinal muscle activity of the rectus femoris in leg extension exercise. Eur J Appl Physiol. 2023 Jun;123(6):1299-1309. 岡田隆. 世界一細かすぎる筋トレ栄養辞典. 2023. 小学館. Okada T, Hakkaku T, Iwai K, Nakazato K. Category-dependent Trunk Muscle Strength and its Relation with LBP in Elite Judokas. Sports Medicine International Open. 2021; 4: E14-E21. Momma T, Matsui T, Inoue K, Masuchi K, Okada T, Tamura M, Ishii T, Satoh M, Tokuyama K, Takeda F. Prevalence and risk factors of poor subjective sleep quality in elite judo athletes. Sleep and Biological Rhythms. 2023; 21: 289-297.
講師	 <p>岡田 隆 博士（体育科学）、CSCS、理学療法士、JSPO-AT</p> <p>〈講師紹介〉 日本体育大学 教授 ウィンゲート大学 客員研究員 2023WNBFボディビル世界選手権 優勝（プロマスターズボディビルカテゴリー） 柔道全日本男子チーム 体力強化部門長(2021東京五輪 史上最多金メダル5個、2016リオ五輪 史上初全階級メダル制覇)</p>

講義資料の共有について	本セミナーでは、セミナー資料の共有があります。
受講料	会員：2,640円 一般：3,960円
定員	40名 (定員に達し次第締め切ります)
CEU	0.2 (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。
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。 ＜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。</p>
申込締切	2024年3月15日（金）15時まで
キャンセルポリシー	<p>開催7日前（3月11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（3月12日（火））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。</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>
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。

※午前と午後のお申込みが別々になりますので、どちらもご参加の方はそれぞれお申し込みください。

