



NSCAジャパン北関東地域ディレクターセミナー

現地参加型セミナー

2024年3月23日(土)

時間 10:00~16:00 (受付時間 9:30~)

会場 ライトキューブ宇都宮 小会議室 101 (栃木県宇都宮市宮みらい1-20) ※ [MAP](#)

講演1

10:00

~

12:00

【講座・実技】機能解剖学からみたウエストラインの作り方

パーソナルトレーナーのクライアントからウエスト周りの形を整えたいというニーズは高く、適切なトレーニングを行っていく必要がある。本講座では基本的な機能解剖学をベースに一般の方向けのウエストラインの作り方について、フィジークの日本チャンピオン経験者のパーソナルトレーナーが理論と実技を交えて解説する。

〈参考文献〉

1. Clem W. Thompson(著), R.T. Floyd(著), 中村千秋(翻訳), 竹内真希(翻訳). 身体運動の機能解剖学, 神奈川: 医道の日本社
2. Micheale Boyle(著), 中村千秋(翻訳). 写真でわかるファンクショナルトレーニング, 東京: 大修館書店

講師



久野 圭一 株式会社キーフィジーク代表取締役

NSCA National Strength and Conditioning Association

パーソナルジムやオンラインフィットネスを運営し、一般の方からフィットネス競技者まで幅広い対象に体型改善や健康増進のためのトレーニング指導と共に、パーソナルトレーナーの育成にも務めている。フィットネス競技者としてJBBFフィジーク部門の日本タイトルを2度獲得。世界選手権5位入賞している。

【講座・実技】呼吸が筋力トレーニングにできること：PRIを用いた介入例

呼吸は動作や姿勢、バランス能力に影響を及ぼし(1,2、呼吸介入を経ることで運動競技における持久力や筋力が向上する(3,4ことも広く知られるようになった結果、呼吸の要素をトレーニングに組み込む指導者・クライアントも増えてきた。本講習では、呼吸や姿勢にアプローチする米国発祥のPostural Restoration Institute (PRI) が提唱する臨床概念についてその概要を解説し、特にレジスタンス・トレーニングにおいて『呼吸』をどう活用する余地があるかを、スクワットを中心に実技を交えながら学んでいく。

〈参考文献〉

1. Neiva, P.D., Kirkwood, R.N., and Godinho, R. Orientation and position of head posture, scapula and thoracic spine in mouth-breathing children. Int. J. Pediatr. Otorhinolaryngol. 73(2): 227-236. 2009.
2. Stephens, R.J., Haas, M., Moore, W.L., Emmil, J.R., Sipress, J.A., and Williams, A. Effects of diaphragmatic breathing patterns on balance: a preliminary clinical trial. J. Manipulative. Physiol. Ther. 2017;40(3): 169-175. 2017.
3. Ilii, S.K., Held, U., Frank, I., and Spengler, C.M. Effect of respiratory muscle training on exercise performance in healthy individuals: a systematic review and meta-analysis. Sports. Med. 42(8): 707-724. 2012.
4. HajGhanbari, B., Yamabayashi, C., Buna, T.R., et al. Effects of respiratory muscle training on performance in athletes: a systematic review with meta-analyses. J. Strength. Cond. Res. 27(6): 1643-1663. 2013.

講演2

13:00

~

16:00

講師



阿部 さゆり MS, ATC, JSPO-AT, CSCS, PRT
PRI Japan

〈講師紹介〉

高校卒業後、2002年に渡米。テキサス州立大学サンマルコス校 (Texas State University-San Marcos) を卒業し、ATCの資格を取得したのち、フロリダ大学 (University of Florida) 大学院修士号修了。
5年間のNCAA Division 1での臨床経験、8年間の米国大学教員歴を経て、2018年6月に日本に帰国。現在はPostural Restoration Institute (PRI) Japanの代表を務める傍ら、AZCARE ACADEMYの講師兼エビデンス監査ディレクター、PLAZ+講師などとしても活動している。2024年より京都にてClinical Laboratory R³を立ち上げ、スーパーバイジングスタッフとして様々なアスリートに呼吸介入を提供している。





NSCAジャパン北関東地域ディレクターセミナー

現地参加型セミナー

2023年3月23日 (土)

講義資料の共有について	セミナー資料の共有はありません。
受講料	会員：6,600円 一般：9,900円
定員	42名 (定員に達し次第締め切ります)
CEU	0.5 (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：講義2.5単位、実習2.5単位 (認定番号246047) ※ 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講義・実習単位が認められます。 JAJFA/GFI：5.0単位
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。 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22日 (金) 15時まで
キャンセルポリシー	<p>開催7日前 (3月17日 (日)) 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 (3月18日 (月)) 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> 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、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。</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。

