



## NSCAジャパン東海地域ディレクターセミナー

現地参加型セミナー **2024年8月17日 (土)**

時間 11:00 ~ 16:00 (受付時間 10:30~)

会場 名古屋リゾート&スポーツ専門学校 (名古屋市西区菊井2-16-6) ※ [MAP](#)

セミナー1

11:00  
~  
13:00

**【講座】「筋カトレーニングを考える」  
~ボディビル、五輪柔道、研究から学ぶ筋カトレーニング・栄養・休養・メンタル~**

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、筋カ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カトレーニング、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。

〈参考文献〉

1. 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.
2. 岡田隆. 世界一細かすぎる筋トレ栄養辞典. 2023, 小学館.
3. 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
4. Monma 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.

セミナー2

14:00  
~  
16:00

**【実技】領域特異的な筋活動を狙うボディビルトレーニング (実技)**

完成度の高い肉体が求められるボディビルダーにとって、骨格筋を局所的に筋肥大させ、肉体を緻密に作り込んでいく事が重要である。ボディビルダーとしての実践と、研究者としての科学的アプローチから考察された、領域特異的な筋活動を狙うボディビルトレーニングを実技を通してお伝えします。

〈参考文献〉

1. 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.
2. 岡田隆. 世界一細かすぎる筋トレ図鑑. 2021, 小学館.

講師



**岡田 隆** 博士 (体育科学)、CSCS、  
理学療法士、JSPO-AT、日本体育大学

〈講師紹介〉

日本体育大学 教授  
ウィングート大学 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)

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。

2024年3月17日東北ADセミナーで実施したものと同一内容のセミナーとなります。

※ 次ページへ続く





## NSCAジャパン東海地域ディレクターセミナー

現地参加型セミナー **2024年8月17日 (土)**

|               |  |
|---------------|--|
| 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：5,280円 一般：7,920円  |
| 定員            | 30名 (定員に達し次第締め切ります)  |
| CEU           | 0.4 (カテゴリー-A)<br>※ 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 | <クレジット決済><br>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。<br><コンビニ払い><br>コンビニでのお支払いが完了後、受付完了します。<br>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          | 2024年8月16日 (金) 15時まで   |
| キャンセルポリシー     | 開催7日前 (8月10日 (土)) 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。<br>開催6日前 (8月11日 (日)) 以降にご連絡が確認できた場合…返金はありません。<br><br><感染症に罹患の場合><br>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。<br>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。<br><br><開催中止の場合><br>a. 悪天候、天災地変、その他の自然現象<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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。<br>会員の方はマイページ内でも確認ができます。   |

