

NSCA ジャパン北関東地域ディレクターセミナー

2014年1月12日（宇都宮）

主催 特定非営利活動法人 NSCA ジャパン

協賛 株式会社ザオバ

日程	2014年1月12日（日） 9:30～16:30（9:00～受付）	
会場	帝京大学 宇都宮キャンパス 体育館（栃木県宇都宮市豊郷台 1-1）	
内容	<p>【実技】※企業協賛セミナー トレーニングロープセミナー 【体幹からのダイナミックエクササイズ】</p> <p>このトレーニングは多数の機能的(3D)トレーニングが創造できます。ロープを振ることで自然にローディング・アンローディングが行なわれ、コア(外乱への対応力)を含めたダイナミックエクササイズとなります。また、オリンピックリフティングのセカンドプル、床反力、垂直方向、水平方向、対角線方向などのパワー発揮向上にも役立ちます。ファンクショナルトレーニングを行なうための様々な器具がありますが、場所・年代を問わず行なえる、このロープトレーニングを取り入れることで貴方の目指したい体づくりのサポートをしてくれます。</p> <p>【実技】 チューブトレーニング</p> <p>場所を問わず、持ち運びも便利で、いつでもどこでも簡単に利用できるチューブトレーニング。スポーツ傷害の予防から実際のスポーツ動作に合わせた筋力強化まで、幅広く活用できます。負荷の強度を自由に設定できるので、アスリートから一般の方まで、対象に合わせた運動を無理なく行なうことができます。自宅や職場、院内でのリハビリテーション、また競技現場におけるトレーニングまで、実践例を多く紹介していきます。</p>	<p>井上伸次 (CSCS)</p>  <p>庄司智則 (CSCS, 帝京大学 医療技術学部柔道整復学科 助教)</p> 
受講料	会員 : 6,300 円 一般 : 7,500 円	
定員	25 名（定員に達し次第締め切ります）	
キャンセルポリシー	開催1週間前までにご入金がない場合、受付をキャンセルとさせていただきますのでご了承ください。開催1週間前を過ぎますと、キャンセルチャージとして受講料の100%を申し受けます。	
CEU	0.6(カテゴリーA)	

現在、好評受付中！

問い合わせ

特定非営利活動法人 NSCA ジャパン事務局

お申込み

WEB

<http://www.nasca-japan.or.jp>