

NSCAジャパン 北関東地域ディレクターセミナー

2019年12月8日(日)

時間	9:30~16:30 (9:00~受付)
会場	トータルフィットネスサポート(栃木県宇都宮市御幸ヶ原町62-5東ビル1F)
内容	<p>【実技】 9:30~12:35 / 13:35~16:30 NSCAジャパン コーチコース レジスタンスエクササイズ(フリーウェイト・マシン)コース</p> <p>レジスタンスエクササイズ(下記13種目)について、基本的な実施方法を習得します。また、各エクササイズの指導ポイントとその根拠について、考えていきます。動作チェックを用いたワークや、よく見られるエラーについてのコーチングキューなども扱っていきます。</p> <p>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。</p> <p>参考文献 1) NSCAジャパン コーチコース レジスタンスエクササイズ(フリーウェイト・マシン)コース資料</p>
主な受講対象	レジスタンスエクササイズの師範力や指導力をこれから深めていきたい方に特におすすめの内容です。
取扱う種目	①バックスクワット、②フロントスクワット、③デッドリフト、④ルーマニアンデッドリフト、⑤フォワードランジ、⑥ダンベルフォワードランジ、⑦ベンチプレス、⑧ダンベルベンチプレス、⑨バーベルショルダープレス、⑩ダンベルショルダープレス、⑪ベントオーバーロウ、⑫ワンアームダンベルロウ ※実際のセミナー内で扱うのは以上の12種目です。
講師	<p>齊藤 登</p> <p>NSCA-CPT,*D マスターコーチ</p> <p>トータルフィットネスサポート</p> <p>⑬ラットプルダウン(動画視聴) ※動画はNSCAジャパンウェブサイトにて公開しています。</p> 
受講料	会員:7,920円 一般:11,880円
定員	12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。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)
持ち物やアクセスなど	当日必要な詳細情報は、申し込み時に自動で送信されるメール内の内容をご確認ください。会員の方はマイページ内でも確認ができます。

レジスタンスエクササイズ (フリーウェイト・マシン) コース

6時間の集中講座で レジスタンスエクササイズの基本を学ぶ



- ・動作の根拠
- ・代表的なエラー
- ・コーチングキュー

修了証

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。

