

NSCAジャパン・京都先端科学大学 共同
S & Cセミナー
2019年12月7日(土)



時間	10:00~15:00 (9:30~受付)
会場	京都先端科学大学 (京都府亀岡市曾我部町南条大谷1-1)
内容	<p>【講義】 10:00-11:30 アジリティを構成する要素とそのトレーニング方法 アジリティ能力を構成する要素を「オープンスキル」と「クローズスキル」に分類し、説明します。分類に従い、それぞれの特徴的な要素を抜き出した上でのそれらを向上させるトレーニングを紹介します。</p> <p>【実技】 13:00-14:30 アジリティトレーニングにおける適切な漸進法 講義で紹介した各種能力を向上させるためには、トレーニングをどのように積み上げていくべきか、実践しながら学んでいきます。特に「攻防入り乱れ型球技」とよばれるサッカーやバスケットボールの選手に活用できる「動作構造」や「局面構造」を意識した実技を基礎的な段階から行っていきます。</p>
講師	 <p>大西 史晃 M.A., ATC, CSCS, NSCA-CPT, TSAC-F NSCAジャパン事務局 教育・研究担当</p>
定員・参加費	40名 参加費: 無料
申込先	京都先端科学大学 健康医療学部健康スポーツ学科 井口 順太 E-mail: iguchi.junta@kuas.ac.jp
注意事項	NSCA認定資格を保持されている方で、CEUの付与をご希望の場合、NSCAジャパンマイページからのお申込みが必要となります。

2019年12月1日(日)申込締切