

NSCAジャパン・京都先端科学大学 共同

S & C セミナー

2025年2月9日(日)



時間	10:00～12:00(9:30～受付)
形式	ハイブリット形式（現地参加型とオンライン型の複合型）
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	<h3>オフシーズンの過ごし方</h3> <p>まずはじめにNSCAの概要について紹介し、その後、以下の内容でアスリートのオフシーズンの過ごし方についてお話しします。</p> <p>オフシーズンは年間の競技スケジュールにおいて競技パフォーマンス向上の基礎を救うための非常に重要な時期になります。筋力やパワー、スピードなどの身体能力の向上をはじめ、ケガを予防するための身体のコンディショニングづくりもオフシーズンに取り組むべき課題です。オフシーズンでの目的を達成するためにトレーニングのみならず、日常生活において意識すべき事柄をアメリカでの取り組みも交えながら解説していきます。</p>
講師	 <p>渡部 一郎 MA、CSCS NSCAジャパン Human Performance Center</p> <p>経歴 2005年～2008年 Univ. of Nebraska Omaha 大学院生アシスタント S&C コーチ 2008年～2014年 Univ. of Nebraska Omaha アシスタントディレクター、 スポーツパフォーマンス 2016年～2017年 B.E.A.Tスポーツパフォーマンスコーチ 2017年～ NSCAジャパン ヒューマンパフォーマンスセンター</p>
定員	現地参加型:200名 オンライン型:500名
申込方法	ご希望の方は『現地参加型』もしくは、『オンライン型』を明記した上で、 lguchi.junta@kuas.ac.jp までご連絡ください
申込期限	2月3日(月)
オンライン配信について	<p>オンライン型は、会議アプリのZoomを利用してライブ配信を行います。受講には、会議アプリ「Zoom」を使用できることが条件となります。ご参加の際はパソコン、タブレットにZOOMアプリをインストールされますようお願いいたします。</p> <p>お申込者の方へ開催日の2～3日前を目途に、Zoomウェビナー登録のご登録方法をご連絡いたします。Zoomウェビナーご登録後、視聴先リンクが記載された確認メールが届きます。</p> <p>Zoomの各種機器へのダウンロードは下記から行えます。 Windows/Mac (https://zoom.us/client/latest/ZoomInstaller.exe) iPhone/iPad (https://itunes.apple.com/us/app/id546505307) Android (https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings)</p>

お申込み: 京都先端科学大学健康医療学部健康スポーツ学科 准教授 井口順太
メールアドレス: lguchi.junta@kuas.ac.jp
申込期限: 2月3日(月)まで