

NSCAジャパン九州地域ディレクターセミナー

2018年11月25日(日)

主催
後援

特定非営利活動法人NSCAジャパン
長崎国際大学、特定非営利活動法人日本健康運動指導士会、特定非営利活動法人ジューズ、
女性スポーツ研究センター

| | |
|-----------|--|
| 時間 | 9:30～15:30 (9:00～受付) |
| 会場 | 長崎国際大学(長崎県佐世保市ハウステンボス町2825-7) |
| 内容 | <p>【講義】9:30～12:30 女性選手のコンディショニング管理について ～女性特有の問題や三主徴～(右近)</p> <p>運動の指導者が、選手(クライアント)の健康的な将来を奪ってはいけません。この講義では、青少年から成人年代にかかる女性が健全な運動・スポーツ習慣を継続するために、指導者や女性選手自身がおくべき女性の性周期、基礎的な生理現象や女性特有の問題を取り扱います。また、女性選手が陥りやすい三主徴の原因や予防の重要性について解説します。また貧血など女性特有の症状に対してどのように栄養管理していくのかをお話します。</p> <p>【実技】13:30～15:30 トレーニング指導現場での活用を考える ～スポーツバイオメカニクス手法を用いた評価～(宮本)</p> <p>トレーニングにおいて、より高いパフォーマンスの発揮やトレーニング効果を得るためには、主観的評価と客観的評価を一致させることが重要といえる。これをサポートするのが指導者の役割ともいえるだろう。スポーツバイオメカニクスは、“身体運動や動作の仕組みについての理解を深めてその改善に役立つ学問”とされており、さまざまな手法を活用することで、より最適なトレーニングの指導が実現できると考えられる。本講義では、手法を紹介するとともに、受講者の皆様とその活用法を探っていきたく考えている。</p> <p>参考文献：次頁参照</p> |
| 講師 | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>右近 直子</p> <p>NSCA-CPT,認定検定員, 管理栄養士</p> <p>NSCAジャパン 女性S&C委員会委員, 京都文教短期大学</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>宮本 彩</p> <p>M.S.,健康運動指導士</p> <p>長崎国際大学 人間社会学部 国際観光学科 助教</p> </div> </div> |
| 受講料 | 会員:5,400円 一般:10,800円 |
| 定員 | 30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 | 0.5(カテゴリーA) |

【講義】

女性選手のコンディショニング管理について～女性特有の問題や三主徴～

参考文献

- 1) 独立行政法人 日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター(JISS).成長期女性アスリート 指導者のためのハンドブック.14-21.2014.
- 2) Guillemermo Escalante. Nutritional Considerations for Female Athletes.ストレングス&コンディショニングジャーナル. 23(8):16-23. 2016.
- 3) 順天堂大学女性スポーツ研究センターHP <http://www.juntendo.ac.jp/athletes/> (参照日:2018年8月10日)
- 4) 小清水孝子.栄養指導.臨床婦人科産科.71(7):663-667.2017.
- 5) 国立スポーツ科学センター. Health Management for Female Athletes Ver.2.9.2017.
- 6) 厚生労働省.平成27年度国民健康・栄養調査.厚生労働省.5-6,17-18,37-42.2016.
- 7) Mountjoy M,Sundgot-Borgen J,Burke L,et al. The IOC consensus statement: beyond the female athlete triad-Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S).” British journal of sports medicine. 48(7):491-497.2014.
- 8) 日本体育大学 スポーツ庁委託事業 女性アスリート育成・支援プロジェクトHP「月経周期を考慮したコンディショニング法」<https://www.nittai.ac.jp/female/> (参照日:2018年8月10日)
- 9) 能瀬さやか.骨粗鬆症.臨床婦人科産科.71(7):626-63.2017.
- 10) NSCA JAPAN HP ポジショニングステートメント女性アスリートのためのストレングストレーニング.
http://www.nscjapan.or.jp/12_database/ps_female_athletes.pdf (参照日:2018年8月10日)
- 11) 清野隼.女性アスリートに対する栄養サポートの考え方とその事例.ストレングス&コンディショニングジャーナル. 21(10):9-14.2014.
- 12) 須永美歌子.利用可能エネルギー不足.臨床婦人科産科.71(7):614-618.2017.
- 13) 須永美歌子.女性アスリートの教科書.株主婦の友社:矢崎謙三.21,115.2018.
- 14) 須永美歌子.月経周期に伴うコンディションの変化.Journal of training science for exercise and sport.28,7-10,2017.
- 15) 東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科.Health Management for Female Athletes Ver.3-女性アスリートのための月経ハンドブッカー.26.2018.

【実技】

トレーニング指導現場での活用を考える～スポーツバイオメカニクス手法を用いた評価～

参考文献

- 1) 西菌秀嗣.スポーツ選手と指導者のための体力・運動能力測定法—トレーニング科学の活用テクニック.東京:大修館書店. 65-95. 2004.

参考文献

お問い合わせ
お申込み

特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局 (seminar@nscjapan.or.jp)
ウェブサイト上部のメニュー「セミナー」内、各セミナーの「申込」ボタンよりお申込みください。
URL <http://www.nscjapan.or.jp>