

## HPC からのご案内

### 1. HPC S&C ワークショップ開催

下記のとおり、認定校生限定でワークショップを実施いたします。  
参加を希望される学生様は、HPC までご連絡ください。

#### 概要：

ストレンクス&コンディショニング (S&C) の指導を職業としていくためには、高い専門の知識や技術が必要となると共に、クライアントや選手、およびチームを引きつけ導いていくために S&C への情熱と適切な指導力が重要となります。指導力の基本は、わかりやすい言葉での説明と、正しい動作のデモンストレーションです。間違った動作を見つけ、改善のための言葉かけと方法を提供することです。また、指導することに加え、適切なプログラムデザインをすることは、安全で効果的なトレーニングの重要な要素になります。本ワークショップは、現場で活躍できる人材育成を目的とし、参加者に対して高い志・正しい知識と技術・適切な指導力を身につけるきっかけを与えるものとなります。

#### 対象者：

- ・ 将来 S&C の指導を職業にしたいと考えている学生
  - ・ S&C コーチやパーソナルトレーナー等での就職先が内定している学生
- ※卒業年に当たる学生も参加対象に含まます

#### 定員：

10 名（定員数を上回った場合、日程を分けて実施することがあります）  
※最少催行人数：5 名

#### 場所：

NSCA ジャパン Human Performance Center

#### 実施日：

2019 年 2 月 27 日（水）～3 月 1 日（金）

#### 参加費：

27,000 円（税込）  
※旅費交通費、食費等は各自でご負担いただきます。

#### 付与 CEU：

2.0（カテゴリーA）

**主な内容 :**

- ・ S&C の指導者に求められるものー講義
- ・ レジスタンストレーニングー講義・実技
- ・ プライオメトリックスー講義・実技
- ・ コレクティブエクササイズ／ウォーミングアップー講義・実技
- ・ プログラムデザインー講義・ワーク
- ・ 実践指導

**事前課題 :**

1. NSCA ジャパン WEB サイト（認定校・賛助ページ）に掲載している NSCA ジャパン動画のエクササイズ名と動作を覚える  
ーストレッチング、プライオメトリックス、レジスタンストレーニング、自重エクササイズ
  2. 設定課題に対してのプログラムデザインを作成し提出する
- ※設定課題は、参加申込者に別途お送りいたします。

**お申込み :**

下記を明記の上、HPC 担当 ([office@nsca-hpc.jp](mailto:office@nsca-hpc.jp)) へご連絡ください。

1. 学校名
  2. 学年
  3. 氏名
  4. 希望している職業または内定している職業（S&C コーチ、パーソナルトレーナーなど）
- ◎受講料の支払いや当日のご案内等、お申し込み後にご案内いたします。

申込み期間 : 2018 年 10 月 1 日（月）～2019 年 1 月 31 日（木）

実施スケジュール（仮）：

1 日目

時間	内容
10:30-10:50	オリエンテーション／S&C の指導者に求められるもの
11:00-12:20	課題実践指導／フィードバック
12:20-13:20	昼食
13:20-13:50	【講義】レジスタンストレーニング（下半身）
14:00-15:20	【実技】レジスタンストレーニング（下半身）
15:30-16:00	【講義】レジスタンストレーニング（上半身）
16:10-17:30	【実技】レジスタンストレーニング（上半身）

2 日目

時間	内容
8:30-9:15	ワークアウト
9:30-10:00	【講義】プライオメトリックス
10:00-11:20	【実技】プライオメトリックス
11:30-12:30	【講義】プログラムデザイン
12:30-13:00	【ワーク】プログラムデザイン
13:00-14:00	昼食
14:00-14:30	【講義】コレクティブエクササイズ／ウォームアップ
14:30-15:50	【実技】コレクティブエクササイズ／ウォームアップ
16:00-16:30	【講義】プログラムデザイン：HIIT／ノントラディショナル
16:30-17:00	【実技】プログラムデザイン：HIIT／ノントラディショナル

3 日目

時間	内容
8:30-9:15	ワークアウト
9:30-10:00	プログラムデザイン課題発表
10:00-10:30	【ワーク】プログラムデザイン
10:40-12:20	実践指導／フィードバック
12:30	終了

## 2. HPC インターンシッププログラム

HPC では、長期のインターンプログラムを実施しております。ご希望の学生様がいらっしゃいましたら、HPC 受付担当までご連絡ください。

### **コンセプト :**

NSCA ジャパン教育プログラムの一環として、将来的にストレンクス&コンディショニングコーチを始めとするトレーニング指導に関わる職業を目指す者を対象に、適切な指導を行うことができる即戦力となる人材を養う場を提供するもの。

※即戦力となる人材とは、以下の能力等を有する者を指す。

- ・ 一定レベルの専門用語の理解度
- ・ 最低限の実技指導レベル（各種トレーニング様式、測定、W-up/Cool-down など）
- ・ プログラム作成能力
- ・ レベル I の取得
- ・ 人となり

### **期間 :**

- ・ 開始前にコーチによる面接有
- ・ 最短 3 ヶ月、最大で半年間を目安とする

→修了に際し、HPC スタッフを対象とした模擬セミナーを修了テストとする

→アルバイトや施設スタッフへの昇格という長期的な視点から、プログラム修了後も希望者は引き続きインターンを認める

※短期の場合は現場見学のみ

### **主な対象 :**

- ・ 認定校を含む学生【NSCA 会員限定】

**プログラム内容 :**

- ・ レベルⅠ実技種目の習得 (指導法のチェック)
  - ・ レベルⅡ項目の習得 (種目を抜粋し、指導法のチェック)
  - ・ HPC 開催セミナーの無料参加 (準備業務/参加レポートの提出)
  - ・ プログラム作成練習 (添削含む、最初は指定課題を作成、その後は自由な設定で2つほど)
  - ・ 測定評価の練習 (メジャー、キャリパー、垂直跳び、フロアジリティ、長座体前屈、最大筋力)
- 選手の測定に立ち合わせる、インターン同士で練習し合うなど、経験を積ませた上で、自身で上記項目を測定し、excel でデータをまとめ、図表で示す
- ・ 指導現場の見学
  - ・ 施設管理業務補助 (営業時間内に加え、入りないし閉め業務)
- ※能力によりプログラム後半では、W-up/Cool-down を一部担当させるなど、実習的要素も含めていく
- ・ 指定文献のレビュー → レポート提出
  - ・ 自身のワークアウト → 目的など含めプログラム作成させ、コーチチェック

**料金 :**

- ・ インターン費用 : なし
- ・ 報酬 : なし
- ・ 旅費交通費 : 参加者負担

以上