

NSCAジャパン・京都先端科学大学 共同

## S & Cセミナー

2023年2月18日(土)



時間	9:30~11:45(9:00~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	<p><b>【講義】 9:30~10:30</b> <b>【アスリートのリカバリーとパフォーマンス】</b></p> <p>まずはじめにNSCAの概要について紹介し、その後、以下の内容でリカバリーについてお話しします。アスリートが、トレーニング後や試合後に速やかに疲労回復を狙う事をリカバリーと呼ばれている。アスリートは、目的に合わせたリカバリー方法を実施し、パフォーマンスを向上させることが重要になる。実際にアスリートが実施しているリカバリー方法を紹介します。</p>
講師	 <p>吉田 直人 CSCS, NSCA-CPT, マスターコーチ NSCAジャパン Human Performance Center</p> <p>経歴 2003年~2011年 森永製菓株式会社ウイダー・トレーニングラボ 2012年~2016年 ホンダヒート(ラグビートップリーグ) 2017年~ NSCAジャパンヒューマンパフォーマンスセンター</p>
内容	<p><b>【講義】 10:45~11:45</b> <b>【競技特異性を反映した睡眠とパフォーマンスの関連について】</b></p> <p>アスリートの2-3割程度が睡眠不足であるという報告がある。特に早朝や夜遅くに練習する競技選手はその傾向が顕著である。今回は早朝練習が慣例となっている大学ポート選手に焦点を当て、シーズン中の睡眠の量・質がパフォーマンスとどのように関連しているかを検証する。</p>
講師	 <p>井口 順太 Ph.D., ATC, CSCS, PES 京都先端科学大学健康医療学部健康スポーツ学科</p> <p>経歴 2005年~2015年 同志社大学スポーツ支援課 2015年~ 京都先端科学大学健康医療学部健康スポーツ学科</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: [iguchi.junta@kuas.ac.jp](mailto:iguchi.junta@kuas.ac.jp)

申込期限: 2月13日(月)まで

NSCAジャパン・京都先端科学大学 共同

## S & Cセミナー

2023年2月18日(土)



定員	現地参加型: 200名 オンライン型: 500名
申込方法	<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</p> <p>メールアドレス: iguchi.junta@kuas.ac.jp</p> <p>参加ご希望の方は、上記のメールアドレスに直接連絡してください。</p> <p>また参加方法(『現地参加型』か、『オンライン参加型』)、参加者氏名、参加人数、所属校も明記してください。</p>
申込期限	2月13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。<b>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。</b>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 (<a href="https://zoom.us/client/latest/ZoomInstaller.exe">https://zoom.us/client/latest/ZoomInstaller.exe</a>) iPhone/iPad (<a href="https://itunes.apple.com/us/app/id546505307">https://itunes.apple.com/us/app/id546505307</a>) Android (<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings">https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings</a>)</p> <p>※セミナー終了後、録画配信を行います。ご希望の場合は、セミナー後に視聴用URLをお送りいたします。視聴期間は1週間となります。</p>