

L3-2A 講義1.0h Inigo Mujika 10:15 ~ 11:15		持久系パフォーマンスのためのストレングストレーニング ストレングストレーニングは、動作エコノミーの改善、疲労の遅延、無酸素能力や最大スピードの向上に貢献する可能性がある。本講義では、持久系パフォーマンスのためのストレングストレーニングの科学的基礎を概説する。	
H3-2 実技1.0h 青木 達 10:15 ~ 11:15		チームスポーツのためのスピードトレーニング 様々なポジションを考慮したスピードの向上 本講座では、チームスポーツ（主にアメリカンフットボール）に対して実践したプログラムを交え、スピードトレーニングの理論と、それに基づいたテクニックドリルおよびスプリントドリルを紹介していく。	
L3-2B 講義1.0h 前田 清司 10:15 ~ 11:15		健康に過ごすための運動による動脈硬化予防 大動脈などの中心動脈の硬化度は加齢に伴って増大し、老化していくが、定期的な有酸素性運動は動脈硬化度を低下させることが明らかになった。定期的な運動が動脈硬化度に与える影響についての知見を中心に紹介していく。	
L3-3A 講義1.0h Jose Antonio 11:30 ~ 12:30		持久系アスリートのためのスポーツ栄養とサプリメント 持久系競技のための基本的な主要栄養素戦略、栄養摂取タイミング、そして効果的なサプリメントについて解説する。また、現場で見られるケーススタディとしてのスポーツ栄養とサプリメントの戦略についても紹介する。	
H3-3 実技1.0h Ian Jeffreys 11:30 ~ 12:30		パフォーマンスを最大化する ースピード&アジリティ向上のためのゲームスピードアプローチー トレーニングから試合のパフォーマンスへの最適な適応を確実にするスピード&アジリティトレーニングの理論を実践に応用する方法について解説し、指導対象のアスリートがすぐに利用できるエクササイズを実演する。	
L3-3B 講義1.0h 河森 直紀 11:30 ~ 12:30		ピーキングの捉え方とプログラムデザイン アスリートのトレーニング負荷を調整し、重要な試合に向けて体力のピークを合わせることは、S&Cコーチの重要な役割の1つです。この「ピーキング」を成功させるために理解しておくべき考え方や科学的知見について解説します。	
L3-4A 講義1.0h 太田 雄貴 13:30 ~ 14:30		クローージング講演 4度のオリンピックチャレンジを通して フェンシングを始めたきっかけから、オリンピックという大舞台を目指すようになった経緯、そして4度のオリンピックを通して長年競技を続ける中で、いかにして競技レベルやモチベーションを高く保ち続けてきたのか、また結果を出すことで、自分自身やまわりの環境にどのような変化があったかなど、現在に至るまでの取り組みと変化についてエピソードを交えながらご紹介していきます。	

料 金

登録区分		事前登録 (～2017年1月10日)	当日登録
3Days	一 般	¥51,840	¥63,000
	学 生	¥27,000	¥33,000
	NSCA会員および関連学会会員	¥43,200	¥52,000
1Day	一 般	¥25,920	¥32,000
	学 生	¥13,500	¥17,000
	NSCA会員および関連学会会員	¥21,600	¥26,000

※懇親パーティ(1月28日) 参加者：¥2,000 同伴者：¥3,000

その他

ウェルカムレセプション

1月27日(金) 16:30 ~ 18:30
日本女子体育大学のソングリーディングパフォーマンスや、ブース出展企業からのプレゼント提供などを含む立食パーティーを予定しています。

25周年記念セレモニー

1月28日(土) 9:00 ~ 9:50
「第5回NSCA国際カンファレンス」組織委員会会長 寛仁親王妃信子殿下よりNSCAジャパン25周年を記念してご挨拶をいただきます。

懇親パーティ

1月28日(土) 18:30 ~ 20:30
講師や参加者の情報交換や親交を深められる立食パーティーです。“和”をコンセプトに、和太鼓パフォーマンスやNSCAジャパン表彰式も行います。※別途2,000円必要

ポスター発表・口頭発表

1月28日(土)
合わせて約100の発表あり。その多くは、JSCR (Journal of Strength and Conditioning Research) の別冊への掲載が認められています。

ブース

会期3日間
20社の企業が出展。各企業によるショートセミナー(各約30分)も実施します。

NSCA国際カンファレンス

検索

参加登録はウェブサイトから！
www.nsca-intlconf5.jp

第5回
NSCA国際カンファレンス

5th NSCA International Conference

ストレングストレーニング、スポーツ科学、スポーツ栄養
世界レベルのエキスパートが多数来日！

※通訳あり

幕張メッセ国際会議場
2017年1月27日(金)-29日(日)

主協後援：

主
協
後

催：特定非営利活動法人NSCAジャパン
力：米国NSCA本部、ISSN（国際スポーツ栄養学会）、日本スポーツパフォーマンス学会、JWS（Japanese Association for Women in Sport）
援：厚生労働省、外務省、経済産業省、スポーツ庁、千葉県、愛媛県、茨城県、千葉県、流山市、我孫子市、柏市、鎌ヶ谷市、松戸市、野田市、船橋市、習志野市、浦安市、市川市、市原市
千葉県教育委員会、茨城県教育委員会、千葉市教育委員会、我孫子市教育委員会、鎌ヶ谷市教育委員会、松戸市教育委員会、野田市教育委員会、市原市教育委員会
独立行政法人日本スポーツ振興センター、公益財団法人日本体育協会、公益財団法人千葉県体育協会、公益財団法人千葉市スポーツ振興財団、千葉市体育協会
公益財団法人健康・体力づくり事業財団、健康日本21推進全国連絡協議会、スマート・ライフ・プロジェクト、特定非営利活動法人日本健康運動指導士会
公益社団法人日本フィットネス協会、公益財団法人体力づくり指導協会、特定非営利活動法人日本SAQ協会、特定非営利活動法人日本Gボール協会、公益財団法人日本健康スポーツ連盟
公益社団法人日本ボディビル・フィットネス連盟、公益社団法人日本ウエイトリフティング協会、公益財団法人日本サッカー協会、公益社団法人千葉県サッカー協会
ジェフユナイテッド市原・千葉、公益社団法人日本山岳協会、公益社団法人日本フェンシング協会、一般財団法人日本バウンドテニス協会、一般財団法人全日本野球協会
一般財団法人日本リトルシニア中学硬式野球協会、公益社団法人日本オリエンテーリング協会、公益社団法人日本綱引連盟、公益財団法人全日本ボウリング協会
公益社団法人日本ダンススポーツ連盟、公益社団法人全日本アーチェリー連盟、公益財団法人日本テニス協会、公益社団法人日本チアリーディング協会、公益財団法人日本バスケットボール協会
公益財団法人笹川スポーツ財団、一般社団法人日本アスリート会議、公益社団法人日本女子体育連盟、公益社団法人日本女子体育連盟、公益社団法人日本栄養士会
公益社団法人愛媛県栄養士会、公益財団法人運動器の10年・日本協会、一般社団法人日本生活習慣病予防協会、公益財団法人骨粗鬆症財団、特定非営利活動法人日本介護予防協会
一般財団法人日本気象協会、特定非営利活動法人健康都市活動支援機構、一般社団法人日本動脈硬化学会、日本アンチエイジング歯科学会、日本フットボール学会、日本スキー学会
ランニング学会、茨城県自転車競技連盟、一般社団法人日本スポーツツーリズム推進機構、公益財団法人ちば国際コンベンションビューロー、公益財団法人千葉市国際交流協会
公益社団法人千葉市観光協会、千葉商工会議所、千葉大学、鹿屋体育大学、京都大学、京都産業大学、新潟大学、早稲田大学、早稲田大学スポーツ科学学術院、愛知東邦大学
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科、国士舘大学、日本女子体育大学、仙台大学、日本体育大学、国際武道大学 ※96団体

Gold Sponsor



NSCA JAPAN FOUNDING SPONSOR
森永製菓株式会社 健康事業本部
1991年のNSCAジャパン設立より
応援しています。



Silver Sponsor



第5回 NSCA国際カンファレンス プログラム一覧

1月27日(金)			 ：同時通訳
L1-1 友岡 和彦 10:00 ～ 12:00	講義2.0h 	オープニングセッション 回旋スポーツにおけるパフォーマンス向上のための統合的トレーニング 姿勢改善から強化まで 野球、ゴルフ、テニスなどのスイング動作やスローイング動作に共通する、効率的な回旋動作に必要な要素を取り上げて解説する。そして効果的かつ効率的なメソッドを選定し、1つの統合的トレーニングプログラムとして紹介する。	
H1-1 小松 清隆 10:00 ～ 12:00	実技2.0h 	オープニングセッション 股関節のモビリティを向上させるためのアプローチ 股関節が可動域を制限されると必要なパワー発揮が制限されるだけでなく、腰椎や膝関節などの関節が不適切な代償動作を起こす。股関節のモビリティの重要性をポジションごとに理解し、モビリティを向上させる方法を解説・実践する。	
H1-2 Juan Carlos Santana 13:00 ～ 14:30	実技1.5h 	自体重トレーニング ー忘れ去られたエクササイズー 本講演では、自体重エクササイズとそのプログレッションを中心に取り扱う。自体重エクササイズの利点について説明し、それらを基に上半身、下半身それぞれの実技を行いながら、解説する。	
S1-1 Douglas Kalman Darryn Willoughby 13:00 ～ 15:00	講義2.0h  	ISSN Mini-Symposium 体重制限のあるスポーツとそのパフォーマンスのための栄養戦略と新しい栄養利用 本講義では多くの研究結果に基づいて、体重制限を必要とするレスリング、柔道、ボクシングなどのアスリートのリスクを分析し、効果的な減量戦略のための栄養摂取の方法を提示する。 筋タンパク合成と筋肥大を促進するためのタンパク質とアミノ酸補給戦略 タンパク質とアミノ酸戦略が筋タンパク合成を促進するという役割、そしてレジスタンストレーニングとともに栄養戦略が筋肥大のプロセスに与える影響について考察する。また、栄養摂取タイミングについての説明も行う。	
S1-2 Jose Antonio 15:00 ～ 16:15	講義1.3h 	高タンパク質食 ー健康と体組成ー 高タンパク質を毎日摂取した場合トレーニングプログラムにどのような影響を与えるか、という題材について言及していく。また、1年間高タンパク食を摂取し続けることが健康にどのような影響を与えるのか考察していく。	
H1-3 Brad Schoenfeld 14:45 ～ 16:15	実技1.5h 	バックスクワット ーパフォーマンスを最適化するためのjoint-by-jointアセスメントー 本講演は5つのパートから構成され、各項目は「バックスクワットの概説」、「上半身のポジション」、「下半身のポジション」、「動作力学」、そして「まとめ」である。	

1月28日(土)			
L2-1A 森谷 敏夫 10:00 ～ 11:00	講義1.0h 	基調講演 筋肉は偉大な臓器である 骨格筋は最も大量に糖質と脂質を燃焼する“臓器”であるだけでなく、体温調節を担う褐色脂肪細胞よりも熱産生が大きいサルコリビンの存在が最近明らかにされている。さらに、筋活動は脳の海馬の記憶や学習能力をアップさせる脳由来神経栄養因子などの様々な生理活性物質の宝庫でもある。つまり、筋肉が萎縮すれば骨も脳も心臓をはじめ循環器系もすべて退化するのである。この講演では、最新の知見をわかりやすく解説する。	
L2-2A G. Gregory Haff 11:15 ～ 12:15	講義1.0h 	基調講演 スポーツにおける研究と現場の橋渡しをどのように行なうのか？ 科学がどのようにスポーツパフォーマンスを向上させることができるのか？ということについて考察する。科学的知見を現場のコーチが利用できる適応形へ変換する手法、および有意義なデータの収集方法について論じていく。	
S2 Gina Lombardi 岡田 千詠子 小笠原 悦子 12:15 ～ 14:45	講義2.5h   	Women's luncheon 女性トレーニングコーチのキャリア 女性限定 現在活躍するゲストスピーカーの話から、マルチキャリア(「母親と指導者」などの両立)を構築するにあたって迎えた困難やそれを乗り越えるために行った工夫などを共有していく、ランチョン形式のセミナー。より多くの女性の指導者がより活躍できる環境をつくるためにどのようなことが必要かについて、参加者を含めたディスカッションを予定しており、直接意見交換を行うことができます。 ※弁当配布あり	
L2-3A Patrick McHenry 13:15 ～ 14:45	講義1.5h 	Long-Term Athletic Developmentの適用によって基礎から積み重ねていくアスリートの適切な段階設定 長期的なアスリート育成、そして青少年アスリートに対するLTADの適用について論じる。また、ストレングストレーニングやスピード&アジリティプログラムに応用する方法について説明する。	
H2-3A Juan Carlos Santana 13:15 ～ 14:45	実技1.5h 	ゴリラストレングス ーコリジョンスポーツのためのストレングストレーニングー 本講演では、“ゴリラストレングス”について取り扱う。“パフォーマンスの連続性”、機能的筋力および“ゴリラストレングス”におけるプログレッション/リグレッションシステムについて解説する。	

【NSCA CEU】3Days：2.0(A) / 1Day：1.0(A) + 国際カンファレンスクイズ*¹解答：最大1.0(B)

健康運動指導士・健康運動実践指導者*²、Jafa/GFI、高齢者体力づくり支援士、SAQインストラクターの単位付与もあります。

*¹：国際カンファレンス専用HPの「CEU/他団体単位」のページでご確認ください。 *²：日本体育協会公認スポーツ指導者が「義務研修会」として利用することも認められています。

L2-3B 長谷川 博 13:15 ～ 14:45	講義1.5h 	暑熱環境下における運動パフォーマンスと暑さ対策 最新研究を基に効果的な暑さ対策を目指す 暑熱環境や過度な体温上昇に伴う運動能力低下のメカニズム、実際の競技現場で注目されている水分摂取、暑熱順化、身体冷却、リカバリーなどの暑熱戦略に焦点をあて、競技現場への応用、実践について紹介する。
H2-3B 岡田 隆 13:15 ～ 14:45	実技1.5h 	腰痛予防のための体幹コンディショニング ー体幹のうねりを考えるー 二足歩行になった人類では体幹に本来備わったその機能を最大限に使う機会は限りなく少なくなっている。体幹の機能とそれに関わる筋群、またその廃用と腰痛について考察し、腰痛予防の体幹コンディショニングを実践する。
L2-4A 福永 哲夫 15:00 ～ 16:30	講義1.5h 	レジスタンストレーニング及びストレッチングの腱組織の粘弾特性に対する効果について 
H2-4A Brad Schoenfeld 15:00 ～ 16:30	実技1.5h 	筋成長を最大化するためのコンバイントレーニング 本講演には4つのパートが含まれる。各項目は「応用解剖学の概説」、「上半身のエクササイズ」、「下半身のエクササイズ」、そして「まとめ」である。
L2-4B 広瀬 統一 15:00 ～ 16:30	講義1.5h 	女子サッカー選手のタレント識別と育成 トップレベルのアスリートを育成するためには、タレント探索、識別、選抜、育成の4つの過程を適切に行っていく必要がある。本講演では、日本における女子サッカー選手のタレント識別から育成までの現状や今後の課題を紹介する。
H2-4B 豊田 太郎 15:00 ～ 16:30	実技1.5h 	コーディネーショントレーニングの成功と失敗の分岐点 成功するための5つのポイント 競技力向上を目的とした様々な競技のコーディネーショントレーニングの活用事例から、コーディネーショントレーニングを成功させるための5つのポイントを講義と実技を通じて解説する。
L2-4C 合原 勝之 15:00 ～ 16:30	講義1.5h 	ビジネスの設計図を創るための原理原則 ー生き残るから勝ち残るへー ストレングスコーチやトレーナーが解剖学などの基礎を学ぶように、ビジネスにも基礎となる原理原則があります。本講座では、経験を通してわかった生き残るではなく、勝ち残るために学んでおくべきことをお伝えします。
H2-5A Patrick McHenry 16:45 ～ 17:45	実技1.0h 	クリーンを指導する 本実技セッションでは、クリーンを指導する際のプログレッションについて実技を行う。またクリーンを実施する際の補助リフトについても行っていく。
L2-5B 高橋 忠良 16:45 ～ 17:45	講義1.0h 	スクワット時に起こるトレーニングエラーと足部タイプの関係 スクワット時に起きるエラーは足部に大きく影響されもする。この講義では、足部のバイオメカニクスや足部のタイプについて学び、なぜエラーが起こるのかを足部からの観点で見っていく。
H2-5B 牧野 諒平 16:45 ～ 17:45	実技1.0h 	The Beauty 美姿勢・美ボディライン獲得のために 人間の体はさまざまな筋が絶妙なバランスで機能していますが、個人の動きにはクセがあります。そのため、体の状態に合わせて筋を整え、トレーニングをしていくことが重要です。理論背景を解説しながら実技を中心に行います。
L2-5C 清野 隼 16:45 ～ 17:45	講義1.0h 	運動指導者ができる栄養に関する実践的なアプローチ トップスポーツ現場の事例を基に、運動指導者ができる栄養に関する具体的な実践アプローチと対応策についてお伝えしていきます。可能な限り、運動指導者が指導現場で栄養にアプローチできる提案をシェアいたします。

1月29日(日)		
L3-1A	講義1.0h	 パフォーマンスを最大化する ースピード&アジリティ向上のためのゲームスピードアプローチ 本講義では、アスリートのスピード&アジリティトレーニングをどのように行えば、トレーニングから試合のパフォーマンスへの最適な適応を確実にすることができるのか、ということについて学んでいく。
Ian Jeffreys		
9:00 ～ 10:00		
H3-1	実技1.0h	セカンドブルを磨く パワークリーンのスキルアップ パワークリーンをはじめとしたオリムピックリフティングは、実施者の熟達度によって爆発的パワー発揮の出来映えは異なる。その鍵であるセカンドブル局面のスキルアップを図るためのポイントを概説するとともに、実践の場を提供する。
岡田 純一		
9:00 ～ 10:00		
L3-1B	講義1.0h	投球のメカニズムと障害発生の機序 New Concept：Throwing Plane Concept 投球肩肘障害の原因を投球フェーズに合わせて解説し、投球フォームの良し悪しを医学的に説明します。投球中の身体の動きを理解できると、リハビリテーションだけでなくコンディショニングやトレーニングの確立にも役立ちます。
瀬戸口 芳正		
9:00 ～ 10:00		
S3	講義3.5h	日本スポーツパフォーマンス学会：スポーツパフォーマンス研究シンポジウム 『リオ五輪銀メダルにつながった陸上競技のスポーツパフォーマンス研究』 ～ 400mリレー銀メダリスト飯塚翔太選手へのサポート事例～ 『トレーナー現場での実践知を発信するスポーツパフォーマンス研究』 ～現場でもできるスポーツパフォーマンス研究の具体的な進め方～
9:00 ～ 12:30		