

ファシリテーター育成講座時間割

(2024年2月3月大阪講座)

2月24日(土)

9:00-9:30	会長挨拶(安田)
9:30-12:00	【初級編学科】(講師:保海) <筋肉生理学の基礎> 筋肉の特性・筋発達の仕組み
13:00-16:00	【初級編実技】(講師:保海) <ウエイトトレーニングの基本> BIG3、基本種目(動作、意識の習得) 【初級編学科実技まとめ】(講師:保海)

3月2日(土)

9:00-12:00	前回の復習、筋肉の特性、筋発達の仕組み 【中級編学科】(講師:保海) <BEST メソッド>(理論解説)
13:00-16:00	【中級編実技】(講師:保海) <BEST メソッド>

3月16日(土)

9:00-10:00	前回の復習、
10:00-12:00	ファシリテーター大宅氏による特別講義(パラパワー) 【中級編実技】(講師:保海) <BEST メソッド>
13:00-15:00	【上級編】(講師:保海) <BEST メソッドまとめ> 【上級編学科、実技】(講師:保海) <HDT 解説>(オールアウト概念、応用編)

3月23日(土)

9:00-10:00	前回の復習、
10:00-12:00	【コンディショニング】(講師:中山) <筋肉と関節> <高齢者と発育期のトレーニング>
13:00-15:00	総まとめ、試験(学科/実技)

未定

10:00-12:00	ファシリテーター森本さんによるアスリートに適した食事メニューと実食
-------------	-----------------------------------