

女性を支える全ての人に 知ってもらいたいこと



特定非営利活動法人NSCAジャパン

NSCAジャパンについて

特定非営利活動法人NSCAジャパンは、米国コロラド州コロラドスプリングスに本部をもつNSCA (National Strength and Conditioning Association) の日本支部です。

日本におけるストレングストレーニングとコンディショニングの指導者の育成や継続教育、研究に裏付けられた知識の普及を通じて、一般の人々に対する健康の維持・増進から、アスリートに対する傷害予防とパフォーマンスの向上などに貢献するために活動しています。

『**Bridging the gap between science and application :**
研究と現場の橋渡し役として』



競技パフォーマンスの刹那、いつまでも健康でありたい人生に
最適な準備はできていますか？

ストレングス (Strength) とは、筋力、パワー、筋持久力のみならずスピード、バランス、コーディネーション等の筋機能が関わるすべての体力要素に不可欠な能力です。単に力発揮の大きさを表すだけでなく、状況に応じて適切に筋活動をコントロールするための「神経-筋系全体の能力」と定義されます。

コンディショニング (Conditioning) とは、スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、筋力やパワーを向上させつつ、柔軟性、全身持久力など競技パフォーマンスに関連するすべての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えることです。また、一般の人々にとっては、快適な日常生活を送るために、筋力や柔軟性、全身持久力をはじめとする種々の体力要素を総合的に調整することです。

女性S&C委員会について

「NSCAジャパンの女性指導者の認知向上、および女性に関する教育プログラムに関する事項を扱う」を目的に2017年に発足し、活動を行っています。性別の違いによる心身の多様性がある中で、特に女性がスポーツや運動をそれぞれの目的の下、効果的で安全に行える環境をつくっていくことに貢献します。

<Our Mission>

**ストレングス&コンディショニングの魅力や重要性を普及させ、
またその環境を整備し、NSCA女性会員の増加と同時に、
女性のトレーニング実践者増加を目指す**



←お問い合わせはこちら
細かなことでも構いません
ご意見・ご質問お待ちしております