

2015 IDEA World Fitness Convention

コンベンションパンフレット

日本語版



JULY 15-19, 2015
LOS ANGELES, CALIFORNIA

無断複写を禁ずる

公益社団法人日本フィットネス協会



フィットネスに情熱を燃やす12000人のパーソナル・トレーナー、フィットネス・インストラクター、マイ
ンド・ボディ・プロフェッショナル、施設オーナー、マネージャー、著名なエキスパートが世界各地から集
う、最高のイベント、IDEA Worldが今年も開催されます。フィットネス界の最新のトレンドに触れ、現場で
際立つ知識、技術を学び、あなた自身、そしてクライアントやメンバーの人生を変えるに足る感動をぜひ体
験してください。

イベント・ハイライト

375以上のセッション 多様な分野を網羅した講義、ワークアウト、ワークショップ

世界的に知られた200人以上のプレゼンター

情熱にあふれ、高い専門性を持つ講師によるセッション。継続教育単位 最大30CECの取得が可能

基調講演 世界トップのモチベーション・トレーナー Brendan Burchard

講演 2015年Jack Lalanne賞 Jenna Wolfe

IDEA World Showcase Room Beto Perez、Jillian Michaelsらフィットネス・セレブによる特別レッスン

プレカンファレンス、ポストカンファレンス・セッション

焦点を絞って技術を身につけ、指導、キャリアの幅を広げる

IDEA World Fitness & Nutrition Expo Hall

300以上のフィットネス、ニュートリション、ウェルネスのトップブランドが集結

IDEA Inspiration Medal セッションの参加者の中からメダルを授与

IDEA Success Academy 初開催。個人生活、職業上の成功を考えるセッション

講演 2015年IDEA Fitness Inspiration賞 Anthony Robles

IDEA World Fitness Summer Games 他の参加者との競争を楽しむセッション

Nutrition Pavilion 未来の健康食品、調理のプロのデモを体験

戸外でのワークアウト ロサンゼルスウォーキング、ハイキング、サイクリングで楽しむ

JAJFA初のプレゼンテーション

504 “WA” Fitness (WS)

Michiyo Fujisaki、Yoko Fujiwara、Hidedo Moriyama、Tamae Murai

調和、平和を意味する「和」をコンセプトに、日本の文化、伝統をとり入れた4つのプログラムを
紹介する。

アーバン・パーティー 7月16日(木) 午後7:30~10:00

コンベンションのスタートを飾るパーティー。多くの参加者とドリンク、ディナー、ダンスを楽しむ。

インターナショナル・レセプション 7月18日(土) 午後7:15~8:15

アメリカ国外からの参加者のための特別レセプション。60カ国以上から集まる参加者と交流。

オープニング・セレモニー 7月16日(木)午前10:20

●講演 世界を変えた人がその体験を語る、必聴の講演。

ブレンドン・バーチャード NEW York Times ベストセラーの著者

19歳の時の自動車事故という人生の大きな転機を経て、モチベーションの世界で成功者となった後、人を助け、人々の声を共有するための人生を送っている講師が、意義ある人生を送る秘訣を語る。

ジェナ・ウルフ 2015年 IDEA Jack Lalanne 賞受賞

健康、フィットネスへの強い情熱を持ち、「TODAY Show」初のライフスタイル、フィットネス担当記者をつとめるほか、パーソナル・トレーナーとして指導にあたっている。

アンソニー・ロブルス 2015年 IDEA Fitness Inspiration 賞

右脚がない状態で生まれながら、レスリングの全米チームに3度選ばれ、2011年NCCA Division 1のチャンピオンとなった。困難を乗り越える力を得られる講演。

●IDEA World Fitness Award 授賞式

・プログラム・ディレクター賞 ・パーソナル・トレーナー賞 ・グループエクササイズ・インストラクター賞

プログラム・ハイライト — 未来を変える力に

フィットネスの指導、ビジネスにかかわるあなたの未来を変える375のセッション。フィットネス、ウェルネス、ニュートリションのあらゆる分野で世界最高峰の教育を受けるチャンス。

高齢者／女性／若い世代／新しいエクササイズ

対象に合ったプログラム構成、コミュニケーション技術を扱う。

オーナー、マネージャー、プログラム・ディレクターのために

プログラム構成、インストラクター／トレーナーのレベルアップ、雇用など強いビジネスをつくる秘訣を学ぶ。

起業のためのマーケティングとビジネス

起業とその後の安定した成長につながる有効な手法、ソーシャル・メディアの活用、マーケティングの方法を学ぶ。

ニュートリション

体重管理、栄養摂取、代謝、スポーツ・ニュートリションについてより深く学び、知識を指導に生かす。

少人数グループ、ブートキャンプ、高強度インター

バル・トレーニング

理論、指導法、既存のプログラムへの組みこみ方を学ぶ。

個人、プロとしての成長

未来を考え、自分の生活を変えるアイデアを得る。

トレーニングの科学、研究

解剖学、歩行分析、筋膜、評価プログラム構成などについてより深く学ぶ。

グループ・フィットネス

筋力トレーニング、ダンス、バー、室内サイクリング、ピラティス、ヨガ指導のテクニックを学ぶ。

テクノロジーの活用

クライアントの継続、成果の向上、ビジネスの拡大に向けたテクノロジーの活用を考える。

●継続教育単位 最大23CEC

(プレカンファレンス/ポストカンファレンス・セッションへの参加でさらに4~9CEC)

●クラブ・スポットライト トップ・フィットネスクラブが提供する最新プログラム。

EQUINOX、24Fitness、LIFETIME、ANYTIME FITNESS CRUNCH

●初参加者対象セッション ゲーム、エクササイズを通して他の参加者と交流する。

自分を変えて能力を生かす

パーソナル・トレーニング 新たなクライアント、新たな市場へのアピールでトレーニング・ビジネスをレベルアップする。

- ・エクササイズ・サイエンス
- ・体の構造、筋膜
- ・測定評価と矯正エクササイズ
- ・高齢者のトレーニング
- ・少人数、ペアでのトレーニング
- ・サスペンション・トレーニング
- ・アスリートのトレーニング
- ・若い世代のトレーニング
- ・バイオメカニクス
- ・ブートキャンプ、サーキット
- ・ファンクショナル・トレーニング
- ・メタボリックトレーニング
- ・プログラム・デザイン

マインド・ボディ・プログラム マインド・ボディ・プログラムの新たな技術で意識の幅を広げる。

- ・フュージョン
- ・ヨガ
- ・Barre
- ・瞑想
- ・ピラティス

グループ・エクササイズ 新たなクラス、現行のクラスの進化、異なる層の開拓についてアイデアを得る。

- ・筋力トレーニング
- ・ダンス・コリオグラフィー
- ・サーキット、インターバル
- ・格闘技系エクササイズ
- ・Barre
- ・有酸素トレーニング
- ・指導テクニック
- ・柔軟性、ストレッチ
- ・ステップ・トレーニング

オーナー、プログラムディレクター向けセッション トレンドの先を行き、最新のツール、アイデアをとりいれてクライアントや市場の幅を広げ、収益をあげる。

- ・少人数グループのトレーニング
- ・チームづくり、企業文化
- ・グループ・エクササイズの成功
- ・パーソナル・トレーニング・ビジネス
- ・マーケティング、セールス
- ・新しいマネージャーのための方策

ビジネス&キャリアアップ フィットネスへの情熱をビジネスとしての成功につなげる。

- ・新たなクライアント獲得
- ・新たな方法
- ・クライアント継続のための方策
- ・テクノロジーの活用
- ・ソーシャル・メディア
- ・マーケティング、セールス

IDEA World フィットネス・ブログフェスト 7月16~19日

健康、フィットネス関連のブロガーが集まり、ブログ、ソーシャル・メディアの活用を考える。基調講演、元ビーチバレー選手で、モデル、女優、ライターとして活躍しているガブリエル・リースによるワークアウトも実施。詳細はwww.ideafit.com/blogfest を参照。

IDEA World カレッジ・プログラム

フィットネス、運動関連の単位講座を持つ大学向けのプログラム。詳細はwww.ideafit.com/discovery を参照。

IDEA World ショーケース・ルーム

他では体験できないショーケース・ルームでのセッション。フィットネスのビッグネームがコンサート・スタイルの最新のプログラムを提供。(セッション解禁では★印)

- ・Zumba Zumba 創始者、ベト・ペレスによるエネルギッシュなワークアウト。
- ・BODYSHRED セレブのトレーナーとして名高いジリアン・マイケルズのプログラム。
- ・ジャネット・ジェンキンスによるキックボクシング、ヨガ、ピラティス、スポーツのドリルを組み合わせたプログラム。
- ・Perform Better スポーツのトレーニング、サーキット形式をとりいれ、トッド・ダーキンがリードする。

The IDEA Success Academy

7月17日(金)午前8:00~午後5:45

セッション解説では(S)

フィットネス、ウェルネス、健康の専門職として自身が伝えたいメッセージを、日常の雑事をこえて広げていくための手段、方策について専門家から学ぶ。

- ・現在の知識、経験、才能、情熱に対する報酬を2倍、3倍にする
- ・製品、プログラムの売り上げを増し、収入を増す
- ・成功している人々の秘訣、失敗から学ぶ
- ・クライアントの心を動かす
- ・出版、ソーシャル・メディア、講演で広く伝える
- ・テクノロジー、ウェブサイトを活用する

IDEA エキスポ

300以上のトップ企業から最新の用具、製品、テクノロジー、食品、ファッションが一堂に集結。エンターテインメント、フィットネス界をリードする人との出会いも楽しめる。

- ・ **The Nutrition Pavilion** 最新の食品、栄養情報を70社以上が提供。IDEAのみで体験できる。
- ・ **eXertainment Stage** 新しいプログラム、用具をワークアウト、デモンストレーションで体験する。
- ・ **フィットネス・テクノロジー** 運動量、摂取した栄養をチェックできる用具、アプリ、ソーシャル・メディアの活用など最新の技術を展示
- ・ **IDEA メインステージ** 著名インストラクターや調理のデモンストレーション、試食など

〈セッション内容〉 セッション名に付記

- WS ワークショップ(講義 25%/運動 75%)
- WO ワークアウト(継続教育単位なし)
- L レクチャー (講義)
- P パネル・ディスカッション
- ★ ショーケース・ルームでのセッション
- S IDEA Succes Academy
- ☀ サマーゲーム・セッション

7月16日(木)

タイム・ブロックC 午前7:00~7:45

ワークアウトには継続教育単位は付きません。

- 200 The IDEA Rookie Rumble! 午前7:00~8:00 (WO)
 Shannon Fable シャノン・ファブル
 Brett Klika ブレット・クリカ
 IDEA 初参加者向けに構成されたエネルギッシュなワークアウト。スタッフが IDEA World を紹介し、歓迎のプレゼントを贈呈。
- 201 TRX : Flow (WO)
 Dan McDonogh ダン・マクドノー
 TRX サスペンション・トレーナーを使い、ヨガの動きを取り入れて、安定性、可動性を高め、回復を促すプログラム。
- 202 R. I. P. P. E. D. : The One Stop Body Shop (WO)
 Terry Shorter テリー・ショーター
 Tina Shorter ティナ・ショーター
 レジスタンス・トレーニング、インターバル、プライオメトリクス、食事を組み合わせて最小限の時間で効果をあげるプログラムを体験する。
- 203 Learn, Work and Race! Powered by Escape Fitness
 Steve Barreett スティーブ・バレット (WO)
 スポーツのエクササイズの動作を学び、体重、Escape Fitness Deck により筋力・持久力強化をはかり、タイムトライアル形式で競う楽しいワークアウトを体験する。
- 204 NASM: Morning Jumpstart Workout (WO)
 NASM 講師

ウォームアップ、使われていない筋群の活性化、エネルギッシュな動きへと進み、気持ちよく1日をスタートする集団でのパーソナル・トレーニングを体験する。

- 205 LTS : LeHIIT (WO)
 Sharon Mann シャロン・マン
 レバート・イコライザー、バディシステム、ストレッチ・ストラップを使用した高強度インターバル・トレーニングに、ヨガのクールダウンを取り入れたワークアウト。

- 206 D-Max POWER , by Dynamax (WO)
 Aimee Nicotera, MS エイミー・ニコテラ
 Jeremy Shore ジェレミー・ショア
 高強度インターバル・トレーニングとメディシンボールを使用したトレーニングを組み合わせてパワー、スタミナ、バランス、アジリティを強化し、体と脳にはたらきかける30分間のプログラムを体験する。

- 207 Kamagon : Kore Workout (WO)
 Keli Roberts ケリ・ロバーツ
 Kamagon Ball を使用して体幹の機能を高める機能的トレーニング、プログラムの構成を体験する。

- 208 The Dynamic Duo Workout (WO)
 Jeff McMullen ジェフ・マクマレン
 ペアでのエクササイズを取り入れ、クラス、少人数グループのパーソナル・トレーニングの効果を高め、楽しさや交流の要素を増す、全身を使ったワークアウトを紹介する

- 209 Taking Names and Playing Games (WO)
 Sue Grant スー・グラント
 クラス参加者どうしが名前を覚え、交流を深められる、高齢者に適した楽しいプログラムを紹介する。

- 210 Metabolic Mixers (WO)
 Abbie Appel アビー・アペル
 基本的なエクササイズ、用具を使用した高強度インターバル・トレーニングで、スピード、動作範囲、休息時間に変化をつけた強度の高いワークアウト。

- 211 Dance Like Michael Jackson (WO)
 Demetreous Hill デメトリアス・ヒル

ヒップ・ホップ・ダンス・フィットネスのステップの多様なバリエーションをベテラン・ダンサーで振付師でもあるプレゼンターから学ぶ楽しいワークアウト。

英文 p. 32, 33

213 Tabata Bootcamp - The Workout (WO)

Mindy Mylrea ミンディ・ミルレア

エキサイティングで参加者が全力を発揮する 30 分間の高強度インターバル・トレーニング・プログラムの構成、コーチングを体験する。

214 Take It Outside — Indoor Training for Outdoor Sports

Mike Bracko, EdD マイク・ブラッコ (WO)

Dana Von Badinski, MS ダナ・フォン・バディンスキ
カヤック、トレイルラン、クライミングなど戸外でのスポーツにつながるエクササイズを体験する。

215 STOTT PILATES : Conditioning Towel Workout (WO)

Merrithew Health & Fitness 講師

コンディショニングタオルを用いてフォームを保ち、可動域を広げ、肩周辺の安定性を高める、柔軟性の低い人にも適したピラティスのプログラムを体験する。

216 The YBP Workout : Yoga, Barre, Pilates (WO)

Leslee Bender レスリー・ベンダー

ヨガ、バー、ピラティスの 3 つの要素を組み合わせ、音楽に合わせて心身にはたらきかける 45 分間のプログラム。

217 Jungshin Fitness : Rhythm (WO)

Annika Kahn アニカ・カーン

木刀を使い、音楽のリズムと動作を正確に合わせて、スタミナ、筋力を強化するワークアウトを体験する。

218 Rock Your Yoga Practice With Indo Board (WO)

Kristy Manuel, MS クリスティ・マニュエル

Indo Board を使用し、フィットネスとヨガを結びつけて、心身にはたらきかける楽しいプログラム。クラス、個人指導のどちらにも応用できる。

219 Schwinn Cycling : All-Star Ride! (WO)

Julz Arney ジュルツ・アーニー

Gregg Cook グレグ・クック

Skip Jennings スキップ・ジェニングス

Tatiana Kolovou, MBA タチアナ・コロボウ

大スクリーンを使い、マスター・トレーナーがリードする室内サイクリング・クラスで、最新のトレンド、チームティーチングの技術を体験する。

220 RealRyder Indoor Cycling : Burn your Last Match!

Adam Reid アダム・レイド (WO)

RealRyder Cycle を使用して機能的トレーニングの要素を加えた高強度インターバル・トレーニング形式の室内サイクリング・クラス。

221 Tabata Cycle, Powered by ICG (WO)

Mike Michels マイク・ミシェルズ

動作、音楽、モチベーションを活用した高強度インターバル・トレーニング形式の室内サイクリング・クラス。

222 Krank BootCamp

—Featuring the Johnny G Krankcycle, by Matrix (WO)

Krinking 講師

ブートキャンプ・トレーニングに Krankcycle を組み合わせてバランス、筋力、柔軟性を高める、全ての体力レベルの人に適したワークアウトを体験する。

タイム・ブロック D 午前 8:10~10:00

継続教育単位 最大 2 CEC

230 TRX : Advanced Rip Training (WS)

TRX 講師

エクササイズに変化をつけ、上級テクニックを取り入れることで TRX Rip トレーニングをレベルアップする指導法を学ぶ。

231 Functional Barbell Strength : Reps, Integration, Power (RIP), by Power Music / Group RX (WS)

Alex McLean アレックス・マクリーン

バーベルを使った機能的エクササイズで構成する集団ワークアウト、RIP の組み立て、指導法について学ぶ。

232 SPRI : Ropes Gone Extremely Wild! (WS)

Brian Nunez ブライアン・ヌネス

ロープを使い、体幹の安定性強化、筋力強化、持久力向上をはかり、カロリーを消費する楽しいワークアウトを紹介する。

234 EXOS : Every Day Is Game Day (WS)

英文 p. 33, 34

235 NASM : Systematic Stretching for Neuromuscular Efficiency (WS)

Rick Richey, Ms リック・リッチー

日常生活で損なわれている神経筋の効率回復のためのテクニックを学び、可動域、機能の向上をはかる。

236 C. H. E. K. Institute : Primal Pattern Movement System

Tomi Toles トミー・トールズ (L/WS)

運動コントロールの原則にもとづき、全身の調整につながる7つの基本動作パターンを活用して、クライアントに適したプログラムの構成法を学ぶ。

237 A Different Look at Core Training : The Backside

Lee Burton, Phd リー・バートン (WS)

体幹、体幹トレーニングの定義を明らかにし、デッドリフトなど背側のトレーニングに焦点を当てる。

238 Centralized Group Personal Training Design

Josh Proch ジョシュ・プロック (L)

少人数、グループでのパーソナル・トレーニングで求められるプログラム構成、個人に注意を向ける指導法を解説する。

239 Aquatic Progressions for Active, Aging Adults (L)

Irene Lewis-McCormick, MS

アイリーン・ルイス・マコーミック

水中での運動に慣れているアクティブな高齢者に、新たな運動にチャレンジさせる意欲の持たせ方について学ぶ。

240 Million Dollar Personal Training Business (L)

Sherri McMillan, Msc シェリ・マクミラン

パーソナル・トレーニング・スタジオを自営し、サービスを向上し、収益をあげるための方法、マーケティング法を解説する。

241 Creating a High Performance Culture in Your Club

Robert Lewis, Ms ロバート・ルイス (L)

Mark Verstegen, MS マーク・バーस्टェイゲン

科学的な裏付けを元に、日常の意識、栄養摂取、動作、回復のための習慣を改善し、パフォーマンス向上につなげる方法を学ぶ。

クラブ全体のパフォーマンスを高めるために、スタッフの満足度を上げ、顧客に対するサービスを向上させる環境づくりを考える。

242 Precision Nutrition : How to Fix a Broken Diet

— Three Ways to Get Your Eating on Track (L)

John Berardi, PhD ジョン・ベラーディ

栄養に関するさまざまな情報に惑わされずに、正しい食生活をおくるための基本原則を解説する。

243 Anatomy in Three Dimensions

: The Hip and Thigh, by Balanced Body (L/WS)

Nora St. John, MS ノラ・セント・ジョン

股関節、大腿の構造、動きについて学び、肩周囲の関節が機能的動作の安定性、可動性に与える影響について理解を深める。

244 Sport Conditioning Goes Group, Take 2! (WS)

Peter Twist, MSc ピーター・ツイスト

クラスでの運動の楽しさを生かし、スポーツ、機能的エクササイズ、高強度インターバル・トレーニングをとり入れたプログラムを体験し、クラス構成、指導法を学ぶ。

245 The Dirty Dozen

— Program Design for Group Strength (WS)

Abbie Appel アビー・アペル

グループ・ストレングス・プログラムの基本姿勢、エクササイズの意義、参加者に応じた修整、レベルアップの方法を学び、参加者の目標達成につなげる指導法を考える。

246 Choreography WERQshop (WS)

Haley Stone ヘイリー・ストーン

基本パターンからの発展により、スムーズなダンス・フィットネス・コリオを構成する方法を学ぶ。

247 StepLogicOlogy (WS)

Katie Haggerty ケイティ・ハガティ
ステップ・コリオの元となる基本の動き、分解の方法を解説し、基本的なステップを生かしたプログラム構成を考える。

248 BOSU : Balance Basics and Beyond

249 PILOXING : The Correct Concert Knockout (WO)
Viveca Jensen ビベカ・ジェンセン
ピラティス、ボクシング、ダンスを組み合わせ、体幹の筋のはたらきを意識したインターバル・トレーニングを体験する。

250 STOTT PILATES : Intermediate Matwork :
Functional Anatomy, Cuing and Correcting
(WS)

Merrithew Health & Fitness 講師
中級レベルのマットワーク・クラスの指導について、細かなキューイング、姿勢の修整法を示すとともに、動作の解説から関節の動き、筋肉の作用を明らかにする。

251 Barre Skillz (WS)

Tricia Murphy-Madden トリシア・マーフィ・マデン
筋骨格系に不要な負担をかけず、バー・トレーニングを指導するために、参加者に合わせた指導法、動作の修整を学ぶ。

252 Pilates Mat - A Global Approach (WS)

Laura Sachs ローラ・サッシュ
ハンドウェイト、フォームローラー等を使用したピラティス・マット・クラスの構成、指導法を学ぶ。

253 The Yoga RX for Neck and Back Dysfunction (WS)

Lauren Eirk ローレン・アーク
首、背中の不調に対して、バイオメカニクスの視点で可動域の評価を行い、アイソメトリックな抵抗により機能向上をはかるヨガのプログラムを紹介する。

254 Schwinn Cycling : Nothing but the HIITs (WS)

Tatiana Kolovou, MBA タチアナ・コロボウ
室内サイクリング・クラスでの高強度インターバル・トレーニングの基本を確認し、指導のレベルアップをはかる。クラス構成の資料配布。

255 Keiser Cycling : Taking a HIIT on the Bike (WS)

— Keys to Anti-Aging (WS)

Bernadette O'Brien バーナデット・オブライエン

Erika Quest エリカ・クエスト

BOSUBalance Trainer を使用し、筋力、神経筋機能、動作効率を高め、高齢者にも適したバランスのトレーニングを楽しく行う方法を示す。

英文 p. 34

Krista Popowych クリスタ・ポポビッチ

高強度インターバルトレーニングを適用した室内サイクリング・クラスの形式を複数紹介し、成果をあげる指導法を示す。

256 RealRyder Indoor Cycling : This Is How We Ryde!

Douglas Brooks, MS ダグラス・ブルックス (WS)

Adam Reid アダム・レイド

方向転換、バランスの要素を含み、戸外でのサイクリングの楽しさを味わえる RealRyder Cycle を使用した室内サイクリング・クラスの指導法を学ぶ。

257 Stages Indoor Cycling : Oh No, Not the Power Police!

Pam Benchley パム・ベンチリー (WS)

Cameron Chinatti キャメロン・チナティ

Dunte Hector ダンテ・ヘクター

パワー測定データを正しく生かして、パワーを高める室内サイクリング・クラスを紹介する。

258 Introduction to IN-TRINITY (WS)

IN-TRINITY 講師

IN-TRINITY ボードを使用し、ヨガ、ピラティス、マーシャルアーツ、スポーツのエクササイズを組み合わせ、筋力、柔軟性、バランスを高めるプログラムを紹介する。

タイム・ブロック F 午後 2:00~3:50

継続教育単位 最大 2 CEC

270 TRX : Multimodality Circuits (WS)

Fraser Quelch フレイザー・ケルチ

Derek Snowden デレク・スノーデン

複数の用具を使うサーキット・トレーニングに TRX の原則を適用し、高強度のプログラムを構成する方法を紹介する。

271 Start 2 Finish : Small-Group Sports Conditioning (WS)

Don Bahneman, MS ドン・バーネマン

スポーツ好きの参加者のために、筋力、パワー、アジリティ向上のエクササイズを組み込んだ少人数グループでのトレーニング・セッションを考える。

272 SPRI : Hop, Skip and Jump Plyo Training (WS)

英文 p. 34, 35

273 Play, Train and Gain — Team Training,
Powered by Escape Fitness (WS)

Tommy Matthews トミー・マッシュューズ

さまざまなツールを使用し、少人数グループ、2人組で行う、高強度で楽しいワークアウトを紹介する。

274 EXOS : How to Integrate Running Into Your Personal Training Business (WS)

Nick Winkelman, MSc ニック・ウインケルマン

パーソナル・トレーニングで、ランニングのフォーム、能力を向上させるプログラム、指導法を解説する。

275 NASM : Training to Succeed — Adventure Races

Ian Montel, MS イアン・モンテル (WS)

アドベンチャー・レースで好成績をあげるためのトレーニング・ドリル、プログラムを示す。

276 EXTREME Equipment-LESS Boot Camp (WS)

Abbie Appel アビー・アペル

用具を使わず、自体重を負荷として行う、個人、クラスでの高強度プログラムで、スピード、アジリティ、コーディネーションを高める方法を学ぶ。

277 Myofascial Compression Techniques

: Post-Exercise ReGen and Repair (WS)

Cassidy Phillips キャシディ・フィリップス

The Trigger Point Performance Team

トレーニング後に筋膜圧迫テクニックを実施することにより、回復、再生を促す方法を解説する。

278 3-D Flexibility and Strength — Triplanar Lengthening

and Strengthening, by Gray Institute (L/WS)

Lenny Parracino レニー・パラチーノ

3つの動作平面上での機能をふまえて、柔軟性、筋力の向上をはかるテクニックを示す。

Chris Freytag クリス・フレイタグ

SPRI キューブ・ソフト・プライオボックスを使用した強度の高いサーキット・トレーニング・プログラムを紹介し、2人組、少人数グループでの指導法を示す。

279 The Business of Group Exercise

— Beyond the Numbers (L)

Shannon Fable シヤノン・ファブル

フィットネスクラブ経営の基本を明らかにし、収益を上げるためにクラスの評定の方法を考える。

280 Resilience Training for Fitness Professionals (L)

Tatiana Kolovou, MBA タチアナ・コロボウ

不利な状況をはね返す力をつけていくための対処法、行動法を学ぶ。

281 Nutrition and Training Strategies for Endurance Athletes (L)

Kim Schwabenbauer, MS, RD

キム・シュワベンバウアー

マラソンなどの持久的競技のパフォーマンスを高めるために、トレーニングの各期に応じた栄養摂取法を解説する。

282 Circuit Training

— New Science and HIIT Protocols Explored!

Len Kravitz, PhD レン・クラビッツ (L)

高強度インターバル・トレーニングの代謝、生理学的過程を明らかにし、無酸素状態での脂肪燃焼、筋アシドーシス等に関する正しい知識、サーキット・トレーニングのプログラム例を示す。

283 Anatomy in Three Dimensions

: The Shoulder, by Balanced Body (L/WS)

Nora St. John, MS ノラ・セント・ジョン

ローテーターカフ、肩周辺の筋、股関節、大腿の構造、動きについて学び、肩周囲の関節が機能的動作の安定性、可動性に与える影響について理解を深める。

284 Workout Quickies — Get More Done in Less Time
Mindy Mylrea ミンディ・ミルレア (WS)

筋力、持久力向上の高強度インターバル・トレーニングを短時間でを行うプログラムを紹介し、時間が少ないために運動をしていない人の参加を促す。

285 Functional Power for the Older Adult (WS)
Cody Sipe, PhD コディ・サイプ

英文 p. 35, 36

287 Die-Hard Step : Let's Go Vertical (WS)
Jeff McMullen ジェフ・マクマレン
ステップを使った垂直方向の動きに焦点を当て、クラスを活性化させるテクニックを示す。

288 Magnificent Seven
— The Ultimate Circuit Training Workout (WS)

Rob Glick ロブ・グリック
Katie Haggerty ケイティ・ハガティ
Alex Isaly アレックス・イザリー
Robert Sherman ロバート・シャーマン
Kimberly Spreen-Glick
キンバリー・スプリーン・グリック
Terry Shorter テリー・ショーター
Erin Woodbury エリン・ウッドベリー

筋力、パワー、柔軟性、コーディネーション、アジリティ、スピード、バランスの7つのステーションを設けた、7人の講師による楽しいサーキット・プログラム。

289 Zen and Now — Body Bar Flex (WS)
June Kahn ジューン・カーン

筋力トレーニングの基本にピラティス、バー、ヨガのテクニックを取り入れて精神面の要素を加え、筋力、柔軟性、バランスの向上をはかるプログラムを紹介する。

290 STOTT PILATES : Prenatal Pilates on the Mat (WS)
Merrithew Health & Fitness 講師

妊娠中の身体の変化、運動に関する最新のガイドラインを示し、STOTT PILATES マットワークのエクササイズを妊婦向けに修整し、姿勢改善、ストレス軽減、筋力強化に役立てる方法を示す。

291 Balanced Body Barre: Long, Lean Legs! (WS)
Lizbeth Garcia リズベス・ガルシア

加齢とともに重要度が増す筋パワーを維持、向上させるための高齢者向けプログラムを紹介する。

286 LaBlast : Let's Dance (WS)

Louis Van Amstel ルイス・ヴァン・アムステル
チャチャ、ジャイブ、サンバ、ワルツなどのダンス・スタイルを取り入れ、音楽を生かしたプログラムを紹介する。

Portia Page ポーシャ・ページ
バーを使用し、体重を負荷として、音楽を生かしてヒップ、大腿を引き締める、クラス、個人の両方に適用できるプログラムを紹介する。

292 Functional Flexibility and Fascia Fitness (WS)
Leslee Bender レスリー・ベンダー
クライアントの姿勢評価により適切なエクササイズを選択し、テニスボールとフォームローラーを使用して下肢への筋膜テクニックの適用、柔軟性向上をはかる。

293 Vinyasa Fitness Yoga (WS)
Lauren Eirk ローレン・アーク

心身の健康、感情の安定につながる Vinyasa ヨガのクラスを活性化させる指導法を学ぶ。

294 Schwinn Cycling: Rock Stars, Preachers and Party People - How to Win in the New Era Coaching (WS)
Julz Arney ジュルツ・アーニー
Skip Jennings スキップ・ジェニングス
Jeffrey Scott ジェフリー・スコット

参加者を強く引きつける室内サイクリング・クラスのインストラクターになるために、自分のスタイルを発見し、それを生かしたクラスをつくり上げる方法をマスター・トレーナーから学ぶ。

295 Keiser Cycling: Enter the Speed Zone (WS)
Linda Freeman-Webster

リンダ・フリーマン・ウェブスター
室内サイクリング・クラスに、レース、パワーの要素を取り入れて、スピードをあげる指導法を示す。

296 ICG : The Power of the Road (WS)
Mike Michels マイク・ミシェルズ

バイクの機能を活用して各自に適した負荷範囲を知り、さまざまなテクニック、テンポ、動きのパターンを取り入れる室内サイクリング・クラスを紹介する。

タイム・ブロックG 午後4:10~5:40

継続教育単位 最大1CEU

300 TRX : Obstacle Race Training (WS)
Fraser Quelch フレイザー・クエルチ

英文 p. 36, 38

302 SPRI : Re-ACTIVE Training (WS)
Brian Nunez ブライアン・ヌネス
SPRI360 トレーナーの不安定な面を活用して筋肉の反応を引き出すプログラムを紹介し、クラスへの活用を考える。

303 Coaching Chaos — The Multidirectional Athlete (WS)
John Sinclair ジョン・シンクレア
バスケットボール、ラグビーなど接触のある競技で必要とされる要素、コーチングの方法、効果的なプログラム構成を学ぶ。

304 NASM :
Small Programming for Group Personal Training (WS)
Rich Fahmy, MS リッチ・ファミー
集団でのパーソナル・トレーニングの意義、クラスでの運動の違いを明らかにし、個々の目的に対し成果のあがるプログラム構成を考える。

305 LTS : LeBOOT (WS)
Marc Lebert マーク・レバート
筋力トレーニングの基本エクササイズ、アジリティ・ドリル、筋持久力のトレーニングをレバート・イコライザー、ボディ・システムと組み合わせたプログラムを紹介する。

306 Scapular Stability : Shouldering the Road (WS)
Brian Richey ブライアン・リッチー
Nora St. John, MS ノラ・セント・ジョン
上肢全体に影響する肩の構造、機能評価の方法、肩甲骨の安定性、動きの効率を高めるエクササイズを学ぶ。

307 Posture Improvement Workshop (WS)

Brandon Wagner ブランドン・ワグナー
人気が高まっている障害レースに必要な体力要素に目を向け、動作、筋力、パワーをレベルアップするエクササイズ、プログラム構成を考える。

301 The Fluidity Barre Workout (WS)
Michelle Austin ミシェル・オースティン
Fluidity Barre を使用し、全身を統合した動きで体内・外側のコンディションを整えるプログラムを紹介する。

Sarah Zahab サラ・ザハブ
前かがみの姿勢でいる時間が長い現代の生活をふまえて、肩甲骨の安定にかかわる筋群、中背部の筋群、体幹深部等の強化、ストレッチにより、姿勢の改善をはかる。

308 Move Beyond Foam Rolling With Soma System (WS)
Roman Torgovitsky, PhD ロマン・トーゴヴィツキー
アクティブ・リリース、トリガーポイント・セラピーなど深部組織へのセルフ・ボディワークにより、上背部、肩の可動性改善をはかるプログラムを紹介する。

309 Tackle the Top Five Challenges Facing Managers Today (L)
Helen Vanderburg ヘレン・バンダーバーグ
ディレクター、マネージャーが共通に直面する5つの大きな問題を取り上げ、対処の方法を探る。

310 The Complete Fitness Professional — Use Your Passion for Fitness to Create a Successful Career
John Berardi, PhD ジョン・ベラーディ (L)
フィットネスへの情熱を仕事としての成功につなげ、満足のいく人生を送るための考え方、方策を学ぶ。

311 The Female Physique — The Link Between Nutrition, Hormones and Strength Training (L)
Scott Josephson, Ms, RD スコット・ジョセフソン
摂取する栄養素のバランスと多様な運動の形式が女性の体形に及ぼす影響、ホルモンの役割について学び、成果につながるトレーニング・プログラムを考える。

312 Small-Group Training — What's Next? (L)

Brett Klika ブレット・クリカ
少人数グループでのトレーニングを継続し、レベルアップ
するための方策を解説する。

313 Marketing Strategies Tha Work ! (L)

Stephanie Jennings ステファニー・ジェニングス
効果的なオンライン・マーケティングの方法、見逃されて
いる市場の発見法、長期的にビジネスを成功せる方法を解
説する。

314 Balance Now! Aging With Confidence,
by ActivMotion Bar (WS)

英文 p.38

316 Zumba : Cardio Blast! (WS)
Marcie Benavidez マーシー・ベナビデス
アフリカン、レグトン、ヒップホップ、ラテンなどのリス
ムを取り入れたエネルギッシュな Zumba のプログラムを
紹介する。

317 KettleWorX : Master Class (WO)

Alex Isaly アレックス・イサリー
Laura Wilson ローラ・ウィルソン
ケトルベルを使った筋力、カーディオ・トレーニング、
KettleWorx の 30 分プログラムを 3 種類体験する。

318 Combat Fit for Combat Sports, by Burn With Kearns
Kevin Kearns ケビン・カーンズ (WS)

Kennedy Lodato ケネディ・ロデート
ホッケー、フットボールなどコンタクト・スポーツをして
いるクライアントの指導に役立つ、総合格闘技を取り入れ
たワークアウト。

319 Great Starts Create Incredible Results (WS)

Tricia Murphy-Madden トリシア・マーフィ・マデン
クラスの効果を高めるウォームアップの要素を学び、クラ
スのタイプに合わせた 6 種類の構成を体験する。

320 STOTT PILATES : Pilates With the Medicine Ball
(WS)

Merrithew Health & Fitness 講師
メディシンボールを使用して、ピラティス・マットワー
ク・クラスの強度を高めるプログラムを紹介する。

321 Nia Wise — Movement for Aging + Vitality (WS)

Janet Hollander ジャネット・ホランダー

Derek Mikulski デレク・ミクルスキ

Robert Sherman ロバート・シャーマン

アクティブモーション・バーを使用しバランスを高める、
活動的な高齢者に適したプログラムを紹介する。

315 GENTLE, but POWERFUL Workout Design (WS)

Sherri McMillan, Msc シェリ・マクミラン

ハードではなく、体に優しい運動で賢く変化を促す方法を
示す。

Debbie Rosas デビー・ロサス

加齢による身体の変化がクラスへの参加に与える影響を
明らかにし、マーシャルアーツ、ダンス、治療のためのエ
クササイズを取り入れたプログラムを示す。

322 Pilates Training for Ultimate Running Success
(WS)

Dana Von Badinski, MS ダナ・フォン・バディンスキ
ランニングに必要な要素を鍛え、傷害を予防するためにピ
ラティスを活用して体幹の強化をはかり、安定性を高める
プログラムを紹介する。

323 P4 Yoga 2.0 : Power, Pose, Practice and Play (WS)

Skip Jennings スキップ・ジェニングス

Doris Thews ドリス・シューズ

ヨガのクラスの集客力強化につながるパワー、ポーズの選
択、指導の方法について学ぶ。

324 Schwimm Cycling : Tabata Tantrum (WS)

Mindy Mylrea ミンディ・ミルレア

マスター・トレーナーの指導に直接触れることのできる高
強度インターバル・トレーニングを取り入れた室内サイク
リング・クラス。

325 Keiser Cycling : Cycle Dance Party! (WS)

Buddy Macuha バディ・マクハ

音楽の力を生かしてパーティのような雰囲気を作り出す
室内サイクリング・クラスを体験する。

326 RealRyder Indoor Cycling : Adrenaline Rush (WS)

Leslee Bender レスリー・ベンダー

Adam Reid アダム・レイド

RealRyder を使用し、コーチング、音楽の活用により、ハイ・ローのアクセントをつけるエキサイティングな室内サイクリング・クラスの構成を示す。

7月17日(金)

タイム・ブロックH 午前8:00~9:50

継続教育単位 最大2CEC

400 IDEA Summer Games : Killer Quickness Challenge,
Powered by SPRI 午前8:30~9:50 (WO) ☀

英文 p. 38, 39

401-B IDEA Success Academy : Get Noticed, Get Seen
and Get Paid More for Your Know-How and Passion?
午前8:50~9:50 (L) (S)

Mike Koenigs マイク・コーニグス

顧客の幅、層を広げ、収益を高めるための多様な方法を豊富な実例をあげて解説する。

402 TRX : Partner Fusion Workout (WS)

Dan McDonogh ダン・マクドノー

Shana Verstegen シャナ・バーステイゲン

TRX サスペンション・トレーナー、Rip トレーナーを使用し、機能的筋力、ひねりのパワーを高める2人組で行うプログラムを紹介する。

403 Facilitating Function in Pelvic Floors and
Spines,

by Fluidity (WS)

Michelle Austin ミシェル・オースティン

骨盤底筋群の機能を明らかにし、Fluidity Barre を使用した、骨盤底、腰・背筋群強化のエクササイズを示す。

404 #FarmStrong : Loaded Movement Training for
Small-Group and Partner Training (WS)

John Sinclair ジョン・シンクレア

農作業の動作を模して負荷をかけ、機能的筋力、アジリティを高める少人数向けのプログラムを紹介する。

405 ACE : Go Fast(er), Jump High(er) (WS)

Anthony Wall, MS アンソニー・ウォール

SPRI マスター・インストラクター・チーム

スピード、アジリティ、クイックネスのドリルを中心にメダルを競う戸外でのサマーゲーム・セッション。

401-A IDEA Success Academy Keynote Presentation : How
Do You Prepare to Be Great?

午前8:00~8:50 (L) (S)

Bo Eason ボー・イーソン

フットボールのプロ選手からブロードウェイの脚本家、俳優に転身したプレゼンターによる講義。

406 Regression Before Progression :

Strategies for Postrehabilitation Program Design

Chuck Wolf, MS チャック・ウルフ (WS)

傷害後のリハビリからフィットネスへの復帰を確実に進めるために、ランジ、スクワット、腹筋、肩のエクササイズの修整、進行の方法を学ぶ。

407 StrongBoard Balance

: A Guide to Balance Therapy and Training

(WS)

Mike Curry マイク・カリー

バランス・トレーニングの理論を解説し、StrongBoard Balance を使用したプログラムを対象に合わせて活用する方法を示す。

408 Blast Your Abs, Glutes and Core

— A Big HIIT With Your Clients (WS)

Peter Twist, MSc ピーター・ツイスト

高強度インターバル・レーティングの形式を取り入れ、腹部、でん部の外見を整え、身体機能を高めるプログラムを紹介する。

409 Program Design — Individualized Approach for
Variability and Purpose, by Gray Institute

(WS) Lenny Parracino レニー・パラチーノ

個々のクライアント身体の状態を評価したうえで、目的、ニーズに応じたプログラムを構成する方法を学ぶ。

410 Performance Movement Taping, by Rocktape (WS)

Perry Nickelston, DC ペリー・ニケルストン
姿勢、パフォーマンスの向上、痛みの緩和につながる機能的なテーピングの方法を示す。

411 Straight Tech Talk for Fitness Pros

Julz Arney ジュルツ・アーニー (L)
フィットネス・アプリ、ウェアラブル端末などの機能、どのような人に最も効果をあげるかといった活用の方法を学ぶ。

412 Explode Your Business With Mature Clients (L)

Cody Sipe, PhD コディ・サイプ
高齢者を対象としたビジネスを展開するために、クライアントの見つけ方、効果的なマーケティング、プログラム構成、価格設定、用具等を解説する。

英文 p. 39, 40

415 NASM : Brain Fitness

— Improve Cognition and Brain Function (L)
Fabio Comana, MA, MS ファビオ・コマーナ
運動と精神機能の関連、加齢ともなう脳の機能の変化を解説し、脳を刺激するドリルをプログラムに取り入れる方法を考える。

416 Rolling Yoga With the ActivMotion Bar (WS)

Robert Sherman ロバート・シャーマン
ヨガのクラスにアクティブモーション・バーを取り入れてバランス、筋力、柔軟性を高めるプログラムを紹介する。

417 Small-Group Circuit Party 2015 (WS)

John Garey, MS ジョン・ゲイリー
多様な用具の使用法など少人数グループでの楽しいサーキット・プログラムのアイデアを示す。

418 Bolly X : The Bollywood Workout (WS)

Minal Maeta ミナル・マエタ
Shahil Patel シャヒル・パテル
Fen Tung フェン・タン
インド映画でみられるインドのダンスのテクニックを取り入れて強度の強弱をつけたカーディオ・ダンス・プログラムを紹介する。

419 R. I. S. E. On Up

— Reinvented Interval Step Experience (WS)
Carol Murphy キャロル・マーフィ

413 Balancing Hormones Through Nutrition (L)

Teri Mosey, PhD テリ・モージー
体内の複雑な機能にかかわるホルモンの働きに影響を与える栄養摂取の方法を学び、体重コントロール、エネルギーの向上、血糖値のコントロールなどを考える。

414 The 10 Pillars to Burn Calories and Boost Fat Metabolism (L)

Len Kravitz, PhD レン・クラビッツ
カロリー消費、脂質代謝を生理学、代謝の面から詳細に解説し、カロリーの消費を最大にする10の条件をふまえて8つのプログラムを紹介する。

最新の音楽を生かし、わかりやすいコリオで成果をあげるインターバル形式のステップ・クラスを紹介する。

420 Out of Bounds! (WS)

Douglas Brooks, MS ダグラス・ブルックス
Skip Jennings スキップ・ジェニングス
Mindy Mylrea ミンディ・ミルレア
Keli Roberts ケリ・ロバーツ

機能的トレーニングの多様な用具を使用し、高い強度で全身に負荷をかけるスポーツをベースにしたサーキット・トレーニング・プログラムを紹介する。

421 From Neck to Knees... More Than Just Core! (WS)

Lynne Skilton-Hayes リン・スキルトン・ヘイズ
肩周囲、骨盤部も含めたコア全域をボディパー、チューブ、体重を負荷としてトレーニングする方法を示す。

422 STOTT PILATES

: Matwork for Breast Cancer Rehabilitation (WS)
Merrithew Health & Fitness 講師
乳がんのリハビリテーションにピラティスを役立てるために、乳がんの治療について学び、マットを中心としたプログラムを考える。

423 Balanced Body : Functional Pilates Circuits With Props

Erika Quest エリカ・クエスト (WS)

ピラティスの動作と用具を使ったエクササイズを組み合わせたサーキット・プログラムを紹介する。

424 Top 10 Most Effective Yoga-Pilates Exercise (WS)
Lauren Eirk ローレン・アーク
体幹のトレーニングとして効果の高い、ヨガ、ピラティスのエクササイズを取り上げ、指導法を考える。

425 YogaFit S.P.A. : Seven Principle of Alignment for Safe and Injury-Free Yoga Class (WS)
Kristy Manuel, MS クリステイ・マニュエル
参加者の身体の状態に応じてプログラムを構成し、効果的でけがを起こさないヨガのクラスの指導法を学ぶ。

426 Schwinn Cycling : Class Design Crunch Time (WS)
Shannon Fable シヤノン・ファブル
Rob Glick ロブ・グリック

429 ICG : CYCLE With POWER and Know Thyself! (WS)
Mike Michels マイク・ミシェルズ
室内サイクリング・クラスでの参加者に適した強度の測定、意欲を高める方法を学び、より高いレベルでの指導法を考える。

430 Athletic Postrehabilitation Conditioning With Core Stix
Brian Richey ブライアン・リッチー (WS)
けがのリハビリ後、元のプログラムへの復帰に向けたトレーニングを楽しく行う方法を、プロ・スポーツのコーチから学ぶ。

431 Slackline 101 : Introduction to Slackline Training (WS)
Josh Beaudoin ジョシュ・ボーディン
張ったロープ上を歩くことから始まる、バランス向上、体幹強化のプログラムを紹介し、クラス、個人への指導法を考える。

タイム・ブロック I 午前 10:10~12:00

継続教育単位 最大 2 CEC。

440 IDEA Summer Games : Dynamic Strength Challenge, Powered by SPRI (WO) ✨

時間をかけずに室内サイクリング・クラスを構成するアイデアを多数紹介する。

427 Keiser Cycling: Playing With Power! (WS)
Krista Popowych クリスタ・ポポビッチ
パワーに焦点を当て、新たなレベルにチャレンジする楽しい室内サイクリング・クラスを紹介する。

428 RealRyder Indoor Cycling : Light'em Up and Fill the Room! (WS)
Leslee Bender レスリー・ベンダー
RealRyder を使用し、ウォームアップからクールダウンまで参加者をひきつけるエキサイティングな室内サイクリング・クラスの構成、指導法を学ぶ。

英文 p. 40

SPRI マスター・インストラクター・チーム
体重を負荷とした動作、機能的筋力強化の動作でメダルを競う戸外でのサマーゲーム・セッション。

441 IDEA Success Academy : Insider Secrets to Building a Brand From the Ground Up (P) (S)
Sara Gottfried, MD サラ・ゴットフライド
Sue Hitzmann, MS スー・ヒッツマン
Alex Isaly アレックス・イサリー
Mark Macdonald マーク・マクドナルド
Fabrizio Mancini, DC ファブリシオ・マンシーニ
JJ Virgin JJ・バージン
フィットネス、健康、ウェルネスのトップが成功に至る秘訣をパネル・ディスカッション形式で語り合う。質疑応答あり。

442 TRX : Body Blast — Next Generation (WS)
Susane Pata スーザン・パタ
最新の音楽を使い、TRX トレーニングの原則を適用した、楽しく、ハードなトレーニング・クラスを紹介する。

443 Reshaping Youth Fitness (WS)
Brett Klika ブレット・クリカ
Craig Valency, MA クレイグ・バレンシー
子ども、若年世代の現状を明らかにし、短時間でできる評価の方法、楽しくダイナミックな運動プログラムを構成、指導する方法を提供する。

444 Body Weight Boot Camp Bonanza! (WS)
Don Bahneman, MS ドン・バーネマン
用具を使わず、可動性、安定性、バランス、筋力、パワー、
を高めるブートキャンプ・プログラムを紹介し、参加者に
合った指導法を考える。

446 SGT Ken's SandRope and SandBell Master Class :
Operation Maximum Load, Powered by Hyperwear
Ken Weichert ケン・ワイチャート (WS)
サンドロープ、サンドベルを使用し、個人、ペア、チーム
で脂肪燃焼のための多様なエクササイズを行うプログラ
ムを紹介する。

447 The Matrix — Innovative Group Strength
Design(WS)
Eve Fleck, MS イブ・フレック
エクササイズの組み合わせにより高い相乗効果を得るワ
ークアウトの構成法を学ぶ。

英文 p. 41

450 3-D Movement Analysis and Performance System
(3D MAPS) , by Gray Institute (L/WS)
Lenny Parracino レニー・パラチーノ
3つの動作平面上での動作分析、パフォーマンスのシステ
ムにより、個々のクライアントを評価し、必要な要素に応
じて全身の効率、機能を高める方法を示す。

451 No Bones About It! Best Programs for Osteoporosis
Scott Josephson, Ms, RD スコット・ジョセフソン(L)
骨粗鬆症のリスクファクター、骨の機能、予防法、サプリ
メント・薬の摂取について解説する。

452 Think Inside the Box (L)
Scott Josephson, Ms, RD スコット・ジョセフソン
施設、スタッフ、製品、サービスの現状をふまえて、質を
落とさずに、競争力を高め、利益を上げていく方策を探る。

453 EXOS :
Stop Shouting! I Can't Hear My Motivation Talking
(L)
Nick Winkelman, MSc ニック・ウインケルマン
クライアントが自分の目標に向かって全力を出せるよう
にするための指導法を、行動変容、自己決定の理論にもと
づき学ぶ。

448 The Forgotten Five :
Essential Muscles for Functional Movement
(WS)
Brian Richey ブライアン・リッチー
Nora St. John, MS ノラ・セント・ジョン
加齢とともに萎縮し、けがによって機能しなくなる5つの
筋群を取り上げ、活性化、強化するためのエクササイズを
示す。

449 Myofascial Compression Techniques
: PreGen and Prepare (WS)
Cassidy Phillips キャシディ・フィリップス
The Trigger Point Performance Team
筋膜圧迫テクニックに水分摂取、呼吸を組み合わせる運動
前の身体の準備を整え、耐性を高める方法を解説する。

454 Precision Nutrition :
Intermittent Fasting — Science or Fiction?
(L)
John Berardi, PhD ジョン・ベラーディ
「絶食の効果」といわれているものは、科学的に正しいの
か、さまざまな形式をあげて解説する。

455 NASM : Core Essentials in Exercise Science (L)
Fabio Comana, MA, MS ファビオ・コマーナ
エネルギーの代謝経路、ケトン体の役割、健康によい脂質
など、運動科学の基本について最新の知識を解説する。

456 Club Spotlight :
CRUNCH Presents Crunch Live "Live" (WO)
Reign Hudson セイン・ハドソン
Deborah Praver デボラ・プレイバー
Craig Smith クレイグ・スミス
コメディアンによる笑いを取り入れたワークアウト、生の
歌とハウス・ミュージックのリズムを組み合わせたゴスペ
ルハウス・エアロビクス、キックボクシングと西アフリカ
のダンスを取り入れたワークアウトの3つを実施。

457 The Group X Trifecta! (WS)
Carol Murphy キャロル・マーフィ

3つの用具を使い、あらゆる体力レベルの人が楽しめる筋力トレーニング、サーキットのクラスを紹介する。

458 Roots : The High - Low Dance Experience (WS)
Kari Anderson カリ・アンダーソン
ダンスとトレーニングの融合により、全身を動かすエネルギーギッシュなワークアウトを紹介する。

459 Step Up : Athletic Step Conditioning ,
by Power Music / Group RX (WS)
Alex McLean アレックス・マクリーン
ステップ台を使用し、持久力、パワー、筋力、バランス、アジリティを高める、スポーツを意識したコンディショニング・クラスを紹介する。

460 BOSU : Dimensional Core (WS)
Rob Glick ロブ・グリック
Helen Vanderburg ヘレン・バンダーバーグ
コアのエクササイズを組み合わせてにより、可動性、安定性の向上、強化をはかる方法を示す。

461 The Ultimate Light Dumbbell Workout (WS)

英文 p. 41、42

464 All Small Ball — Pilates Applications (WS)
Abbie Appel アビー・アペル
小さなボールを使用し、ピラティスの原則に沿って、腹筋、背中、でん部にはたらきかけるトレーニング・クラスの構成、指導法を示す。

465 CorePower Yoga : Theming and Language for Yoga
Emily Desmond エミリー・デズモンド (WS)
Monika Kaufman モニカ・カウフマン
Amy Opiełowski エイミー・オピロウスキ
ヨガなどクラス指導時の「ことば」とクラスの「テーマ」づくりを考え、クラス参加者がより深く自身の身体とかわる指導をめざす。

466 Schwinn Cycling: Girl Power (WS)
Julz Arney ジュルツ・アーニー
Amy Dixon エイミー・ディクソン
Keli Roberts ケリ・ロバーツ
Doris Thews ドリス・シューズ

Schwinn Cycling のトップ女性インストラクターが、女性参加者の指導に必要な要素を解説するとともに、パワフルな室内サイクリング・クラスを展開する。

Irene Lewis-McCormick, MS

アイリーン・ルイス・マコーミック

5、8、10、12ポンドのダンベルを使用し、筋持久力強化の多関節動作をクラス、少人数グループで行うワークアウトを紹介する。

462 STOTT PILATES :

Athletic Conditioning on the Arc Barrel (WS)

Merrithew Health & Fitness 講師

Arc Barrel をあらゆるコンディショニング・ルーティンに活用して、ストレッチング、筋力強化、体幹の安定をはかる方法を示す。

463 Active Resistance Training : Total Body Mat Practice

Terri Walsh テリ・ウォルシュ (WS)

2つのヨガ・ブロックを使用し、動的負荷をかけてカロリーを消費するプログラムを紹介する。ヨガ・マット(滑らないもの)を持参のこと。

467 Keiser Cycling : Spinning You Forward (WS)

Buddy Macuha バディ・マクハ

室内サイクリング・クラスのトレンドを分析し、楽しく、効果的なクラス構成、指導法のアイデアを紹介する。

468 RealRyder Indoor Cycling Performance Series :
Butt in the Saddle (WS)

Douglas Brooks, MS ダグラス・ブルックス

Adam Reid アダム・レイド

RealRyder Cycle を使用し、音楽の力を生かして、持久性を高める室内サイクリング・クラスの指導法を学ぶ。

469 Stages Indoor Cycling : Get on the Leaderboard!

Pam Benchley パム・ベンチリー (WS)

Cameron Chinatti キャメロン・チナティ

Dunte Hector ダンテ・ヘクター

パワーのデータを生かして、自分自身のベストをめざして力を発揮する室内サイクリング・クラスを紹介する。

470 Introduction to IN-TRINITY (WS)

IN-TRINITY 講師

IN-TRINITY ボードを使用し、ヨガ、ピラティス、マージナルアーツ、スポーツのエクササイズを組み合わせる筋力、柔軟性、バランスを高めるプログラムを紹介する。

タイム・ブロックJ 午後2:15~4:05

継続教育単位 最大2CEC

480 IDEA Summer Games : Peak Power Challenge, Powered by SPRI (WO) ☀

SPRI マスター・インストラクター・チーム

ジャンプなど短時間に爆発的パワーを発揮するインターバル形式のワークアウトでメダルを競う戸外でのサマーゲーム・セッション。

481-A IDEA Success Academy : It's Not Selling, It's Serving — The New Science of Enrolling Client 午後2:15~3:15 (L) (S)

Steven Griffith スティーブ・グリフィス

クライアントの心を動かし、収益増、ビジネスのレベルアップにつなげる接し方を考える。

英文 p.42, 43

483 Functional Barbell Strength : Reps, Integration, Power(RIP), by Power Music / Group RX (WS)
Alex McLean アレックス・マクリーン

バーベルを使った機能的エクササイズで構成する集団ワークアウト、RIPの組み立て、指導法について学ぶ。

484 How to Safely Introduce Plyometrics Into Your Clients' Routines (WS)

Peter Twist, MSc ピーター・ツイスト

プライオメトリクスのドリルを正しく、安全に指導し、スピード、筋力、パワーの向上に役立てる方法を紹介する。

485 HIGHX : Train Like an Athlete, Powered by Lifeline Gabby Reece ギャビー・リース (WS)

Laura Wilson ローラ・ウィルソン

高強度の爆発的動作とカーディオ、ストレッチングを組み合わせる身体の反応を引き出す14ステーションのサーキット・トレーニング・プログラムを紹介する。

486 Insights Into Functional Training (WS)
Chuck Wolf, MS チャック・ウルフ

481-B IDEA Success Academy : Your Message to the Mass — Tips From the Pros

午前3:15~4:15 (P) (S)

Celeste Fine セレステ・ファイン

Alex Ochart アレックス・オチャート

Greg Ray グレグ・レイ

書籍、講演、オンラインなどで自分の仕事を広く知らせるための方策を、各分野の専門家によるパネル・ディスカッション形式で考える。

482 TRX : Dynamic Fascial Flow (WS)

PJ O'Clair PJ・オクレア

筋膜に関する最新の発見を解説し、サスペンション・トレーニングに活用して、張力の統合、スムーズな力の伝達をはかるプログラムを紹介する。

リハビリテーション後、通常の運動へスムーズに復帰するために、クライアントの動作の評価、個別プログラムの作成の方法を学ぶ。

487 Transformational Exercises That Engage Clients Hayley Hollander ヘイリー・ホルランダー (WS)

コーチング・テクニックによりクライアントとの関係をつくり、クライアントの性格、意欲、目的に合ったプログラムを指導する方法を考える。

488 C.H.E.K. Institute : Walking Tall — What Your Client's Gait Can Tell You Before They Even Speak!

Tomi Toles トミー・トールズ (WS)

クライアントの歩行の観察から体幹の不調、筋のバランスの崩れ、姿勢の問題を発見する方法を学ぶ。

489 Strategies to Stop Joint Pain Series — Lower-Body MELT (WS)

Sue Hitzmann, MS スー・ヒッツマン

下肢のトレーニングに10分間加えることでパフォーマンスを高め、炎症、関節の損傷、痛みを抑えるシンプルなテクニックを紹介する。

490 ACE : The Essentials of Health Coaching (L/WS)

Anthony Wall, MS アンソニー・ウォール

健康により行動に向かわせるためのコーチングについて考え、聞く技術、目標設定、クライアントの状態の評価の方法を学ぶ。

491 The Credibility Factor for Women in Fitness (L)

Julz Arney ジュルツ・アーニー

Tatiana Kolovou, MBA タチアナ・コロボウ

フィットネスの世界で成功するために、女性指導者が信頼を得る対応について解説する。

492 17 Social Media Tips for Your Fitness Career (L)

Amanda Vogel, MA アマンダ・ボーゲル

ソーシャル・メディアを使ったマーケティングの効果を高めるための17のアイデア、方策を紹介する。

493 The Hidden Message in Food (L)

Teri Mosey, PhD テリ・モーギー

497 Club Spotlight :

Life Time Presents The Signature Xperience (WS)

Rob Glick ロブ・グリック

Kimberly Spreen-Glick

キンバリー・スプリーン・グリック

Life Time All Stars

コア・トレーニング、マーシャルアーツのプログラムを融合させたエネルギーワークアウトをトップ・インストラクターがリードする。

498 Cardio Dance — Defy Gravity, by Vibram (WS)

Stacey Lei Krauss ステイシー・レイ・クラウス

バランスの維持、ショックの吸収に足が果たす役割を論じ、パワー、動作の美しさを増すダンス・ルーティンを紹介する。

499 Step Revival (WS)

Lynne Skilton-Hayes リン・スキルトン・ヘイズ

食品の味、栄養素、色などが伝える深いメッセージを理解し、特定の食品を食べたくなるなどの摂食行動との関係を学ぶ。

494 The Rise of HIIT and Why It Works (L)

Izumi Tabata, PhD 田畑 泉

高強度インターバル・トレーニングの中でも無酸素性能力向上効果の高いタバタ・プロトコルを発表した講師により、最新の研究、スポーツ、健康への効果を考える。

495 NASM : Interactive Anatomy Review (L)

Rick Richey, Ms リック・リッチー

関節の動作、動作平面、関節の動作にかかわる筋の機能について解説し、エクササイズに関与する筋、目的の筋を効果的に使うといったキネシオロジー、機能解剖学の基本原則を明らかにする。

496 Power Core for Sports and Fitness Performance (WS)

Mike Bracko, EdD マイク・ブラッコ

体幹のパワー、安定性を高めてパフォーマンス向上につながるエクササイズを30種以上紹介する。

英文 p. 44

ステップ・クラスの構成を見直し、スムーズなコリオで、参加者が心地よくクラスを楽しめる指導テクニックを考える。

500 MMA Fit Kids, By Burn With Kearns (WS)

Kevin Kearns ケビン・カーンズ

子どもの肥満が増える傾向に対して、キック、パンチなどの動きを使う非接触プログラムで、子どもの体力向上をはかる。

501 Heart'N Sole Barre None (WS)

June Kahn ジューン・カーン

ピラティスの立位での動作とバーを使用したダンスを高強度インターバル・トレーニング形式で組み合わせて、素足で行うワークアウトを紹介する。

502 STOTT PILATES : (L/WS)

Postural Theory and Application to Pilates Exercise

姿勢を分析し、筋肉のバランスの崩れを明らかにし、ピラティスのエクササイズを活用して修整する方法を示す。

503 Balanced Body Fit :

Core Movements for Building Strength (WS)
Nico Gonzalez ニコ・ゴンザレス

姿勢、動作の方向をさまざまに変え、コアの多様な筋群を活性化させる方法を紹介する。

504 “WA” Fitness, Presented by Jafa (WS)

Michiyo Fujisaki ミチヨ・フジサキ
Yoko Fujiwara ヨウコ・フジワラ
Hidedo Moriyama ヒデド・モリヤマ
Tamae Murai タマエ・ムライ

調和、平和を意味する「和」をコンセプトに、日本の文化、伝統をとり入れた4つの集団プログラムを紹介する。

505 Yoga for Athlete (WS)

Denise Druce デニス・ドゥルース

スポーツ選手にヨガを指導するために、競技種目に合ったプログラム構成、競技によるバランスの崩れを解消する指導法、精神面への働きかけを学ぶ。

506 Schwinn Cycling : Metabolic Mash -Up

Helen Vanderburg ヘレン・バンダーバーグ (WS)

トップ・インストラクターの指導で、高強度インターバル・トレーニング、無酸素性インターバル・トレーニングを室内サイクリング・クラスで実施する構成、指導を体験する。

507 Keiser Cycling:

The EmPOWERed Group Experience! (WS)

Linda Freeman-Webster

リンダ・フリーマン・ウェブスター

Buddy Macuha バディ・マクハ

Krista Popowych クリスタ・ポポビッチ

戸外でのサイクリングの体験を室内サイクリング・クラスに生かしてパワーを高める、強い印象を残すクラスをトップ・トレーナーの指導で体験する。

508 RealRyder Indoor Cycling Performance Training

Series : Time-Crunched and OffCourse! (WS)

Douglas Brooks, MS ダグラス・ブルックス

Adam Reid アダム・レイド

RealRyder Cycle を使用した室内サイクリング・クラスで、最小限の時間で最大の成果をあげる効率的なプログラムの構成を学ぶ。

英文 p. 44, 45

タイム・ブロック 午後 4:30~5:15

継続教育単位 最大 1 CEC

520 IDEA Summer Games : Monster Metabolic Challenge,

Powered by SPRI (WO) ※

SPRI マスター・インストラクター・チーム

全身を使い、高強度、高量で、パワーの発揮が求められる戸外でのサマーゲーム・セッションで大量のカロリーを消費し、メダルを競う。

521 IDEA Success Academy : Why Your Personal Story Is Your Most Valuable Asset — Create Your Story!

午後 4:30~5:45 (L) (S)

Bo Eason ボー・イーソン

フットボールのプロ選手からブロードウェイの脚本家、俳優に転身したプレゼンターが、自分の体験を自分のものとして生かすことが大きな力となることを学ぶ。

522 TRX : Dance Body (WO)

Ami McMullen エイミー・マクマレン

TRX サスペンション・トレーナーを使用して、バレエ・ダンサーの力強さ、強靭なコアをめざすバレエを取り入れたワークアウト。

523 5-Minute Body Weight Super Circuit (WO)

Brett Klika ブレット・クリカ

体重を負荷にした5分間の高強度サーキット・プログラムを6種紹介し、楽しく安全に、効果をあげる方法を示す。

524 SandBell Total Body Blast, Powered by Hyperwear

Brook Benten, MEd ブルック・ベンテン (WO)

サンドベルを使用して全身を使う筋持久力強化のワークアウト。

525 LTS : Metabolic Shape Shifter

— Glutes, Guts and Glory!

(WO)

Marc Lebert マーク・レバート

高強度インターバル・トレーニングの理論、最新の研究結果をもとに、大筋群に焦点を当ててカロリー消費を促す、3つの短いプログラムを体験する。

526 D-Max HEAT , by Dynamax (WO)

Aimee Nicotera, MS エイミー・ニコテラ

Jeremy Shore ジェレミー・ショア

音楽の力を活用し、メディシンボールを使用して、スポーツの動作パターンを取り入れたプログラムを体験する。

527 The MELT Self-Treatment Experience (WO)

Sue Hitzmann, MS スー・ヒッツマン

単純なセルフ・トリートメントで結合組織にはたらきかけ、炎症、慢性腰痛、姿勢の不良など痛みやけがにつながる負担を軽減する方法を示す。

530 Total Body Tabata : HIIT (WO)

Vicki Hatch-Moen ビッキ・ハッチ・モーエン

Autumn Skeel オータム・スキール

高強度インターバル・トレーニングと高量インターバル・トレーニングを組み合わせる脂肪を燃焼させ、筋量を増やすワークアウト。

英文 p. 45、46

536 Balanced Body : Pilates Arc Magic (WO)

Nora St. John, MS ノラ・セント・ジョン

脊柱を伸ばし、体幹に負荷をかけ、呼吸の深さを増すピラティス・スモール・バレル・クラスの新しい動作、スムーズな構成を体験する。

537 Move I. T. — Interval Cardio Dance, by Nia (WO)

Kelle Oien ケル・オーエン

Debbie Rosas デビー・ロサス

52種類の動きを60秒間のインターバルで行い、多様な体力要素を高める、素足でのダンス・カーディオ・ワークアウト。

538 PowerFlow (WO)

531 LaBlast : Turn It Up! (WO)

Louis Van Amstel ルイス・ヴァン・アムステル

チャチャ、ジャイブ、サンバ、ワルツなどのダンス・スタイルを取り入れ、さまざまな音楽に合わせて楽しむ、誰にでも参加できるプログラムを体験する。

533 Fantastically Fun Group Training (WO)

Hayley Hollander ヘイリー・ホランダー

仲間意識、競争心を生かして、少人数グループで実施する、楽しく変化に富んだ高強度のプログラムを体験する。

534 Flexography (WO)

Aileen Sheron アイリーン・シェロン

ボディバー・フレックスを使用して、バランス、アジリティ、心肺系のドリルを行うクラス、個人でのワークアウトを体験する。

535 Pure and Simple — Stretch on the Ball (WO)

Carol Murphy キャロル・マーフィ

ボールを使い、ゆっくりとコントロールした動作で柔軟性と神経筋のはたらきを向上をはかり、姿勢の改善、脊柱の安定につなげるワークアウト。

Rob Glick ロブ・グリック

筋力、柔軟性、安定性の向上をはかり、内なる力を高めるヨガのクラス。

539 Core Control (WO)

Demetreous Hill デメトリアス・ヒル

レジスタンス・バンドとディスクを使用し、体幹のコントロール力を高めるピラティス・ワークアウト。

540 RealRyder Indoor Cycling : Burn your Last Match!

Douglas Brooks, MS ダグラス・ブルックス (WO)

RealRyder Cycleを使用し、機能的トレーニングの要素を加えた高強度インターバル・トレーニング形式の室内サイクリング・クラス。

541 Tabata Cycle, Powered by ICG (WO)
Mike Michels マイク・ミシエルズ
動作、音楽、モチベーションを活用した高強度インターバル・トレーニング形式の室内サイクリング・クラス。

542 Schwinn Cycling : All-Star Ride! (WO)
Gregg Cook グレグ・クック
Shannon Fable シヤノン・ファブル
Skip Jennings スキップ・ジェニングス
Helen Vanderburg ヘレン・バンダーバーグ
大スクリーンを使い、マスター・トレーナーがリードする室内サイクリング・クラスで、最新のトレンド、チームテイミングの技術を体験する。

543 Fitness Technology —
What You Need to Know to Stay Ahead of the Curve!
午後 4:30~5:30 (L)
Nora St. John, MS ノラ・セント・ジョン
フィットネス・テクノロジーの最新情報をわかり易く解説し、指導、ビジネスの向上に役立てる方法を考える。

544 Living Your Vision, Passion and Business (L)
午後 4:30~5:30
Robert Sherman ロバート・シャーマン
自分や自分の生活を変えたものは何かを明らかにし、それを元に指導、ビジネスを展開していく方法を考える。

545 How to Be the CEO of Your Career in the Fitness Industry 午後 4:30~5:30 (L)

7月18日(土)

タイム・ブロック L 午前 7:30~9:20

継続教育単位 最大 2 C E C

600 Hollywood Trainer Ultimate Mash-Up With Jeanette Jenkins (WO) ★
Jeanette Jenkins ジャネット・ジェンキンス
ハリウッド・スターの身体づくりに 25 年間かかわってきたトレーナーによる、キックボクシング、体重を荷物としたトレーニング、ピラティス、ヨガ、スポーツ・トレーニングを組み合わせたワークアウト。

601 TRX : Multimodality Circuits (WS)

Rachel Cosgrove レイチェル・コスグローブ
夢を仕事として実現させるために必要な方策、情熱、考え方を学ぶ。

546 Improving Mental Health Through Exercise
午後 4:30~5:30 (L)
Kim Hollaingdale キム・ホリングデール
鬱、ストレス、不安といった精神面の不調への対処の一環としての運動の方法、強度、時間、環境について解説する。

547 10 Eating Strategies to Get Even Your Most Stubborn Clients Out of Rut! 午後 4:30~5:30 (L)
Christopher Mohr, PhD, RD クリストファー・ムア
食品貯蔵やキッチンでの習慣を変える 10 のシンプルなアイデアを提示し、プログラムの成果があがらないと悩んでいるクライアントの生活を変える方法を探る。

548 Sweat It Out With the Masters, Sponsored by Propel
午後 4:30~5:45 (WO)
Julz Arney ジュルツ・アーニー
Amy Dixon エイミー・ディクソン
Todd Durkin, MA トッド・ダーキン
トップ・インストラクターがリードする、最大量の汗をかけるワークアウトを体験しながら、スウェットパッチにより、汗に含まれる電解質の組成を明らかにし、摂取すべき物質を知る。

英文 p. 46

Michael Piercy マイケル・ピアシー
複数の用具を使うサーキット・トレーニングに TRX の原則を適用し、高強度のプログラムを構成する方法を紹介する。

602 Club Spotlight : Anytime Fitness Presents WARRIOR29 and the Power of Programming for Profit
Luke Andrus ルーク・アンドラス (WS)
Shannon Fable シヤノン・ファブル
Debra Griffith デブラ・グリフィス
世界最大のフィットネスクラブ・チェーンで行われている少人数グループでのトレーニング・プログラムを紹介する。

603 Core Momentum Trainer (CMT),
Powered by Escape Fitness (WS)

Steve Barreett スティーブ・バレット
Tommy Mathews トミー・マシューズ
CMTを使用し、安定性、筋力、パワーを高める、楽しいワークアウトを紹介する。

604 NASM : Performance Enhancement
for the Nontraditional Athlete (WS)
Ian Montel, MS イアン・モンテル
競技、レクリエーションでスポーツを楽しむ人に向けて、パフォーマンス向上につながるプログラムを示す。

605 Don't Let Knee Pain Ruin Your Workout! (WS)
Justin Price, MA ジャスティン・プライス
膝の痛みの真の原因、修整のための運動について学び、痛みの緩和、機能回復をはかって、運動を楽しく継続する方法を考える。

606 Become a Booty Builder (WS)
Scott Rawcliffe スコット・ロークリフ
多くの女性がトレーニングの目的部位と考えるヒップのトレーニング・プログラムの構成、エクササイズ、評価について学ぶ。

607 Trigger Point 2.0 : Advanced Applications of Myofascial
Compression Techniques (MCT) (WS)
Cassidy Phillips キャシディ・フィリップス
The Trigger Point Team
筋膜圧迫テクニックをさらに深めて、多様なツールを使用して深部組織にはたらきかけて、問題のある部位の動きの効率向上、痛みの解消をはかる。

613 Top 10 Business Tips for Success (L)
Valorie Ness-Sonnemaker
バロリー・ネス・ソンメーカー
Bill Sonnemaker, MS ビル・ソンメーカー
パーソナル・トレーニングをビジネスとして成立させていくために知っておくべき 10 項目をわかり易く解説する。

614 Help Your Aging Clients Regain Flexibility and Mobility
Irene Lewis-McCormick, MS (WS)
アイリーン・ルイス・マコーミック

608 Sleep — The Athlete's Steroid (L)
Mike Bracko, EdD マイク・ブラッコ
睡眠の重要性、睡眠不足と食欲増進の関係について論じ、睡眠の質、量の向上についてのカウンセリングを考える。

609 Group X 2.0 :
Strategic Programming to Grow Your Club Business
Ingrid Owen イングリッド・オーエン (L)
集団プログラムをメンバーの継続、新たな集客のツールとして強化するための 5 つの方策を提示する。

610 Fitness Technology —
Best Practices to Give you an Edge on Your Competition
進行 : Amanda Vogel アマンダ・ボーゲル (P)
Marco Della Torre マルコ・デラ・トーレ
Hayley Hollander ヘイリー・ホランダー
クライアントへの指導、セッション外の時間の動機づけにアプリなどのテクノロジーをどのように活用するか。トップ・トレーナーのパネル・ディスカッション形式で考える。

611 The Mythology of Modern-Day Dieting (L)
Yoni Freedhoff, MD ヨニ・フリードホフ
次々に現われる奇異なダイエット法に共通している誤りについて解説し、系統的に考えた食事摂取の方法を示す。

612 An In-Depth Look at Corrective Exercise (L)
Greg Roskopf, MA グレグ・ロスコフ
身体の状態の客観的な評価法、問題点の改善のためのアイソメトリクス活用の活用、筋の効率を高めるための運動処方法の進行について学ぶ。

英文 p. 46、47

スタビリティ・ボールを使用し、可動域、バランス、体幹の安定性、呼吸などの向上をはかる高齢者のためのプログラムを紹介する。

615 XIT : Extreme Interval Training, 4th Edition
(WS)
Helen Vanderburg ヘレン・バンダーバーグ
高強度インターバル・トレーニングを個人、少人数グループ、クラスで指導するアイデアを多数紹介する。

616 Masala Bhangra Presents Accelerate! (WS)
Sarina Jain サリナ・ジェイン

バングラのエネルギーとインド映画の動きを取り入れた
エネルギーッシュなダンス・ワークアウトを体験する。

617 Functional Fascia for Group Exercise (WS)
Michelle Felzmann ミシェル・フェルツマン
最小限の用具で、筋膜ラインをふまえて構成したエクササイズ
のつながりを紹介し、新しいタイプの集団プログラム
を示す。

618 BOSU : On the Minute (WS)
Julz Arney ジュルツ・アーニー
Greg Sellar グレグ・セラー
60秒間単位で、よりハードに、より速くと体力レベルを
試す高強度のプログラムを体験し、個人、少人数グループ、
クラスでの構成を考える。

619 PILOXING : Moving With Purpose (WS)
Viveca Jensen ビベカ・ジェンセン
ピラティス、ボクシング、ダンスをインターバル形式で組
み合わせて姿勢、バランスを向上させるプログラムを紹介
する。

620 CORE:
Plyometrics and Jump Training Workshop, Level 1
(WS)
Merrithew Health & Fitness 講師
プライオメトリクス、ジャンプ・トレーニングを安全に、
効果的に指導するための適切な動作テクニック、プログラ
ム構成を解説する。

621 Reach Evolution (WS)
Kari Anderson カリ・アンダーソン
バレエとフィットネス・トレーニングを融合して、筋力、
安定性、バランスを高めるワークアウトを紹介し、指導技
術を学ぶ。

627 Functionally Fit Seniors With Core Stix
(WS)
Brian Richey ブライアン・リッチー
座位、立位で、姿勢を変えて行う、高齢のクライアント向
けの機能的筋力、バランスの向上プログラムを紹介する。

628 Slackline 101 : Introduction to Slackline
Training (WS)

622 Touching Earth — Mindful Walking
Meditation(WS)
Kari Anderson カリ・アンダーソン
リラクゼーションの効用、体重との関連を解説し、ウォー
キングと瞑想を組み合わせたプログラムを提供する。ウォ
ーキング用シューズを持参のこと。

623 YogaPlus : Yoga for Every BODY! (WS)
Kristy Manuel, MS クリスティ・マニユエル
ポーズの修整、コミュニケーションのとり方など過体重の
人が参加しやすいヨガ・クラスの構成を考える。

624 Schwinn Cycling : Pimp My Playlist!
Jeffrey Scott ジェフリー・スコット (WS)
室内サイクリング・クラスのモチベーションを高め、クラ
スをスムーズに進行する選曲力を高めるワークショップ。

625 Keiser Cycling: Taking on the Tech Challenge
— Using Technology to Your Advantage (WS)
Krista Popowych クリスタ・ポポビッチ
コンピューター、無線システム、ディスプレイを最大限に
活用して、参加者間の競争や自身の数値を楽しみながら行
う、戸外でのサイクリングを模した室内サイクリング・ク
ラスを紹介する。

626 RealRyder Indoor Cycling Performance Training
Series : Precision Training (WS)
Douglas Brooks, MS ダグラス・ブルックス
Casey Stutzman ケイシー・スタッツマン
8分間のテストで乳酸閾値となる心拍数を算出し、この値
を使って回復状態を把握しながら行う、RealRyder Cycle
を使用した室内サイクリング・クラスの指導法を学ぶ。

英文 p. 47, 48

Josh Beaudoin ジョシュ・ボーディン
張ったロープ上を歩くことから始まる、バランス向上、体
幹強化のプログラムを紹介し、クラス、個人への指導法を
考える。

タイム・ブロックM 午前9:40~11:30

640 Celebrity Trainer Jillian Michaels Presents
BODYSHRED (WO)★ 午前10:00~11:00
Jillian Michaels ジリアン・マイケルズ
減量、全身の変化に効果の高いインターバル形式のプログラム、BODYSHREDを紹介する。

641 TRX : Secrets for Successful Rip Training (WS)
Fraser Quelch フレイザー・クエルチ
高強度で楽しいRipトレーニングの組み立て、各動作の指導に関する細かなニュアンスを解説する。

642 ShockWave Circuit : Finish Line Inferno! (WS)
Julz Arney ジュルツ・アーニー
Josh Crosby ジョシュ・クロスビー
Skip Jennings スキップ・ジェニングス
Doris Thews ドリス・シューズ
仲間意識、競争心によって継続的な参加につなげる、シンプルで効果的なインターバル・プログラムを体験し、指導に生かすアイデアを得る。

643 SPRI : Tempo Training (WS)
Brian Nunez ブライアン・ヌネス
ラバーの抵抗を使い、テンポに変化をつけ、ネガティブ動作を重視したトレーニングを紹介し、現行の指導に組み込む方法を考える。

644 R. I. P. P. E. D. : Body Camp (WS)
Terry Shorter テリー・ショーター
Tina Shorter ティナ・ショーター
カーディオ、ウェイトを組み合わせたスポーツをベースにした、楽しい45分間のノンストップ・プログラムを紹介する。

651 10 Food and Nutrition Trends Driving Your Client's Eating Decisions (P)
進行 : Sandy Todd Webster
サンディ・トッド・ウェブスター
Yoni Freedhoff, MD ヨニ・フリードホフ
Christopher Mohr, PhD, RD クリストファー・ムア
Teri Mosey, PhD テリ・モージー

645 SGT Ken's Hyperwear Games :
There Can Be Only One!, Powered by Hyperwear
Ken Weichert ケン・ワイチャート (WS)
障害走、サンドベル、サンドロープを使ったエクササイズを組み込んだクロスフィット・ゲーム、アドベンチャー・レースのための強化プログラム。

646 Partner Pandemonium — Take 2! (WS)
Krista Popowych クリスタ・ポポビッチ
筋力強化、カーディオ、ストレッチなど多様な目的のトレーニングを2人組で楽しく、強度を上げて行う方法を示す。

647 Dynamic Barre Training With the ActivMotion Bar
Abbie Appel アビー・アペル (WS)
Robert Sherman ロバート・シャーマン
ActivMotionバーを使用し、バー・トレーニングの動作を生かしてバランス、安定性を高め、姿勢を改善するプログラムを紹介する。

648 Strategies to Stop Joint Pain Series
— MELT NeuroCore (WS)
Sue Hitzmann, MS スー・ヒッツマン
コアのトレーニングに10分間加えることで、首、腰の機能を改善し、炎症、関節の損傷、痛みを抑えるシンプルなテクニックを体験する。

649 I've Fallen! Now What? (WS)
Shari Kalkstein シャリ・カルクステイン
高齢者の転倒のリスク、バランスの評価に関する最新情報を解説し、バランス向上のトレーニング、けがの判断など転倒後の対処法を考える。

650 Tame Business Burnout for Good! (L)
Beverly Hosford, MA ビバリー・ホスフォード
フィットネス従事者が陥りやすいバーンアウトの原因を明らかにし、エネルギーを高め、ビジネス、人生を変える方法を学ぶ。

英文 p. 48, 51

昨今の食習慣に関する情報の中から10の題材を取り上げ、パネル・ディスカッション形式で意見を交換する。

652 ACE : Exercise Programming Strategies for Clients With Cardiometabolic Disease (L)
Cedric Bryant, PhD セドリック・ブライアント

メタボリック・シンドロームの定義、疫学、診断基準を明らかにし、運動の役割、プログラム構成、実施上のガイドラインを解説する。

653 Perform Better : Explode Your Sales to Record Levels!

Todd Durkin, MA トッド・ダーキン (L)

トレーニング・ビジネスの収益増につながる方策、システムの作り方を学ぶ。

654 NASM : HIIT or HVIT? Which Do You Do and Do You Know the Difference? (L)

Fabio Comana, MA, MS ファビオ・コマーナ

高強度インターバル・トレーニングと高量インターバル・トレーニングの違い、科学的背景を明らかにする。

655 Strength Overload (WS)

Mindy Mylrea ミンディ・ミルレア

グライディング・ディスク、スタビリティ・ボール、体重を使って、筋力を強化するスムーズで、ダイナミックなプログラムを紹介する。

656 ACE :

Designing Athlete-Based Group Fitness Classes (WS)

Chris Freytag クリス・フレイタグ

カーディオと筋力トレーニングを1つのクラスに組み込んだプログラムの構成、強度、エクササイズの見つけ方、指導技術を学ぶ。

657 U-Jam Live! Get Inspired! (WS)

Susy C. Marks スージー・C・マークス

わかりやすい動きで、カロリー消費につながるエネルギッシュなダンス・ワークアウトを体験し、各自の個性に合った指導法、コリオの分解を学ぶ。

664 CorePower Yoga :

Successful Sequencing of Advanced Yoga Asanas

Emily Desmond エミリー・デズモンド (WS)

Joel Klausler ジョエル・クロースラー

Heather Peterson ヘザー・ピーターソン

658 F. I. R. E. ! Fierce Interval Resistance Exercise (WS)

Keli Roberts ケリ・ロバーツ

機能的エクササイズと高強度インターバル・トレーニングを組み合わせたプログラムを、クラス、クライアントに応じて構成し、指導する方法を紹介する。

659 BOSU : Plyo Power (WS)

Douglas Brooks, MS ダグラス・ブルックス

Amy Dixon エイミー・ディクソン

体幹、上半身、下半身をターゲットとしたプライオメトリック・ドリルのメカニクス、指導法を学び、現行のプログラムに組み込む方法を考える。

660 Group X Fusion Power in 3-D (WS)

Tahneetra Crosby タニトラ・クロスビー

カーディオ・トレーニング、マインド-ボディ・プログラムを組み合わせたパワフルなプログラムを紹介する。

661 STOTT PILATES Stability Barrel :

Create Balance and Control (WS)

Merrithew Health & Fitness 講師

Stability Barrel を使用して、コアの筋力、柔軟性向上をはかり、バランス、コントロールを高めるプログラムを示す。

662 Jungshin Fitness : Slice It Up (WS)

Annika Kahn アニカ・カーン

内分泌系を刺激し、代謝を高める木刀を使ったプログラムを紹介し、東洋の動きの効果、健康増進につなげる方法、姿勢を解説する。

663 Mat Movement Flow (WS)

Kathy Corey キャシー・コーリー

ピラティス・マットワークの基本動作、参加者に応じた修整、変化を加えたコンビネーションを探るダイナミックなワークアウトを体験するとともに、ピラティスの歴史を学ぶ。

英文 p. 51

上級レベルのアーサナをクラスで指導するためのクラス構成、安全な進行を示す。

665 Club Spotlight : The Equinox Cycling Experience (WO)

Team Equinox

競争を取り入れたエネルギッシュなサイクリング・クラス
の後に、筋膜テクニック、ストレッチングを活用した回復
の時間をとる2部構成のワークアウト。

666 Keiser Cycling : The Thrill of the Hill (WS)

Buddy Macuha バディ・マクハ

ヒルクライムのドリルを組み込んで強度を上げた室内サ
イクリング・クラスでパワー、スピードを強化する方法を
学ぶ。

667 ICG : The Power of the Road (WS)

Mike Michels マイク・ミシェルズ

バイクの機能を活用して各自に適した負荷範囲を知り、さ
まざまなテクニック、テンポ、動きのパターンを取り入れ
る室内サイクリング・クラスを紹介する。

668 Stages Indoor Cycling : Your Optimal Interval
(WS)

Pam Benchley パム・ベンチリー

Cameron Chinatti キャメロン・チナティ

Dunte Hector ダンテ・ヘクター

インターバル形式の45分間プログラムを体験し、単純な
繰り返しに陥らない指導技術を学ぶ。

669 Kranking - The Ultimate Indoor Cycling Ride
(WS)

Kranking 講師

腕と脚でペダリングするKrankcycleを使い、通常のサイ
クリング・クラスを上回るカロリー消費につながるエキサ
イティングなクラスを紹介する。

— Shaking It Up at IDEA World! (WO) ★

Beto ベト

多様なジャンルのヒット曲を使って、世界各国のリズムを
とり入れた、Zumba創始者によるワークアウトを楽しむ。

681 TRX : Advanced Suspension Training (WS)

Chris Frakkel クリス・フランケル

Dan McDonogh ダン・マクドノー

サスペンション・トレーニングの上級レベルのエクササイ
ズ、指導テクニック、トレーニングのポイントを示すワー
クショップ。

682 ShockWave Circuit : Finish Line Inferno! (WS)

Julz Arney ジュルツ・アーニー

Josh Crosby ジョシュ・クロスビー

Amy Dixon エイミー・ディクソン

Jeffrey Scott ジェフリー・スコット

仲間意識、競争心によって継続的な参加につなげる、シン
プルで効果的なインターバル・プログラムを体験し、指導
に生かすアイデアを得る。

683 SPRI : Ballapoluza (WS)

Chris Freytag クリス・フレイタグ

重量のあるボールを使用して2人組で行う、楽しいトレー
ニングで、全身の強化をはかるプログラムを紹介する。

684 The Benefits of Ground - to - Standing Exercises

Pete McCall, MS ピート・マッコール (WS)

コーディネーション、筋力を高める仰臥位からの立ち上が
り動作に対する身体の反応、バイオメカニクスを解説する。

685 Club Spotlight : 24 Hours Fitness Presents

Mad Skillz Camp (WO)

GX24 and Team Gold Medal Bodies

体重を使った漸増負荷、インターバル・ドリルなどを取り
入れ楽しく汗をかける画期的なワークアウト。

タイム・ブロックN 午後1:45~3:35

継続教育単位 最大2CEC

680 Zumba : Let It MOVE YOU! Beto Is Back

英文p.51、52

686 30 Partner Training Ideas That Work (WS)

Colin Carriker, PhD コリン・キャリカー

小さな用具を使用して2人組で行う30種のエクササイズ
を紹介し、展開の方法、個人指導への応用を考える。

687 Expand Your Business With Fitness Walking (WS)

Leslie Sansone レスリー・サンソン

フィットネス・ウォーキングに関する科学を学び、クラスとして多くの人を引きつける指導法を身につける。

688 Finding and Fixing the Weakest Link

— Identify, Isolate and Activate (WS)

Valorie Ness-Sonnemaker

バロリー・ネス・ソンメーカー

Bill Sonnemaker, MS ビル・ソンメーカー

基本動作を使って筋肉のバランスの崩れを発見し、筋膜ラインをふまえたエクササイズを選択し、クライアントの状態の改善に役立てる方法を学ぶ。

689 Anatomy — Reconnect With the Hip (WS)

Beverly Hosford, MA ビバリー・ホスフォード

骨盤部の骨格、筋の機能について理解を深め、股関節がかかわる動作の指導をレベルアップする。

690 Constructing a Personal Training Business (L)

Troy Fontana トロイ・フォンタナ

パーソナル・トレーニングを安定したビジネスとして強化していくためのシステム作成、収益をあげる構造をアドバイスする。

691 Social Media : Money-Maker or Time-Waster? (P)

進行 : Amanda Vogel アマンダ・ボーゲル

Amanda Patterson アマンダ・パターソン

Scott Rawcliffe スコット・ロークリフ

ソーシャル・メディアの有効性について、フィットネス業界のリーダー、ソーシャル・メディアの専門家がパネル・ディスカッション形式で意見を交換する。

692 Nutrition in the News

— The Truth Behind the Media Headlines (L)

Christopher Mohr, PhD, RD クリストファー・ムア

栄養に関して、マスコミなどで大きく取り上げられているトピックをとりあげ、正しい情報を提供する。

693 Weight Gain During Menopause

— Emerging Research (L)

Jan Schroeder, PhD ジャン・シュレーダー

699 Surge : Advanced Core Training (WS)

Casey Stutzman キャシー・スタッツマン

更年期のエストロゲン減少が体重増など身体に及ぼす影響、運動の作用について、最新の研究結果をもとに論じる。

694 Isolation vs. Integration—The Continued Controversy

Greg Roskopf, MA グレグ・ロスコフ (L)

トレーニングの効果が上がるのは、アイソレーション・エクササイズか、機能的エクササイズという論争をとりあげ、解説する。

695 Starting From Scratch With Program Design (WS)

Hayley Hollander ヘイリー・ホルランダー

全くの初心者運動習慣を定着させるために、エクササイズ選択などのプログラム構成、モチベーションづくりについて学ぶ。

696 20 Ways to HIIT It!

For Small Groups and Boot Camps (WS)

Michelle Felzmann ミシェル・フェルツマン

Eve Fleck, MS イブ・フレック

高強度インターバル・トレーニングをブートキャンプ・クラス、少人数グループでのトレーニングで常に新鮮に実施するために、理論的背景、多数のアイデアを紹介する。

697 Rhythm Nation — A Dance Extravaganza (WS)

Tahneetra Crosby タニトラ・クロスビー

Alex McLean アレックス・マクリーン

Tricia Murphy-Madden

トリシア・マーフィ・マデン

Manuel Velasquez マヌエル・ベラスケス

トップ・インストラクターによるノンストップのカーディオ・ダンス・プログラムを紹介する。

698 Smooth Groove Step (WS)

Kari Anderson カリ・アンダーソン

慣れた基本動作をベースに、足のパターン、方向転換、リズムの変化により複雑なステップ・コリオを組み立てる方法を示す。

Doris Thews

ドリス・シューズ

水の性質を生かした動的負荷を使ってコアにはたらきかけ、全身の動き、安定性を高めるプログラムを紹介する。

700 Barre-LESS Fusion, by Vibram (WS)
Stacey Lei Krauss ステイシー・レイ・クラウス
バレエ、ピラティス、ヨガの要素を取り入れ、用具を使わず、素足で行うプログラムで長く引き締まった筋肉をつくる。

701 Industrial Strength Pilates (WS)
Christopher Digby クリストファー・ディグビー
Marena Digby マリナ・ディグビー
ピラティスの起源、筋力、可動性の向上につながる力を解説し、個人、クラスでの指導に取り入れ、コアの筋力、持久力を高める方法を示す。

702 The Magic Circle : Creating Rotation and Flow (WS)
Kathy Corey キャシー・コーリー
バランス維持、動き、安定にかかわるコアの深部の筋にはたらきかけるひねりの動作をとりあげ、マジックサークルを使った方法を学ぶ。

703 Meditation Matters — Push-ups for the Brain (WS)
Shirley Archer, JD シャーリー・アーチャー
瞑想のさまざまなスタイル、効用について科学的研究をもとに解説し、実際に体験するとともに、指導法を学ぶ。

704 Root Reach : Classic Pilates Refreshed (WS)
Cathleen Murakami キャスリーン・ムラカミ
ピラティスの基本エクササイズを、ヨガの呼吸法、筋膜システムなど新たなアプローチでとらえなおし、効果を高める方法を考える。

705 Schwinn Cycling : Imagery Innovation (WS)
Denise Druce デニス・ドゥルース
マインド・ボディ・プログラムの指導者でもあるマスタートレーナーがリードする室内サイクリング・クラスで、イメージを生かしたモチベーション技術を学ぶ。

706 Keiser Cycling: The All-Terrain Access (WS)

Linda Freeman-Webster

リンダ・フリーマン・ウェブスター

急峻な上り、アップダウン、平地での競り合い、危険な下り坂などあらゆる変化に対応するテクニックを含む楽しい室内サイクリング・クラスを体験し、指導に活用する。

707 RealRyder Indoor Cycling :
Fun and Functional Small-Group Training (L/WS)
Douglas Brooks, MS ダグラス・ブルックス
Adam Reid アダム・レイド
方向転換、バランスの要素を含むRealRyder Cycleを使用した室内サイクリング・クラスの理論、効果を解説し、少人数グループ向けの20分間の機能的サーキット・プログラムを体験する。

タイム・ブロック〇 午後4:00~5:30

継続教育単位 最大1CEC

720 Energy Explosion! Powered by Perform Better (WO)
★
Todd Durkin, MA トッド・ダーキン
サーキットとスポーツ・ストレッチを組み込み、最高のエクササイズ、指導技術でトップ・インストラクターがリードするワークアウト。

721 TRX for Healthy Aging (WS)
TRX 講師
高齢者の健康志向をふまえて、サスペンション・トレーニングによる機能向上、運動への意欲の維持をはかるプログラムを紹介する。

722 Indo-Row : The Team Attack on Total Body Training
Josh Crosby ジョシュ・クロスビー (WS)
Doris Thews ドリス・シューズ
ロウイングで生まれる仲間意識を体験し、全身を使うインターバル・ドリルなどでカロリーを消費する室内ロウイング・クラス。

723 SPRI : Roll , Regenerate, Revitalize (WS)
Brian Nunez ブライアン・ヌネス
フォームローラー、ボール、ストラップなどを使用して身体をほぐし、関節の可動性、筋肉の柔軟性を取り戻すプログラムを紹介する。

724 Understand and Alleviate Plantar Fasciitis (WS)

Justin Price, MA ジャスティン・プライス
足底筋膜炎の原因について学び、フィットネスの範囲で可能な対処法を考える。

725 The Runner's Clinic (WS)

Jason Karp, PhD ジェイソン・カーブ
ランニングのためのトレーニングについて、科学的理論、コーチング法をもとに解説する。

726 LTS : LeBARRE (WO)

Jenn Hall ジェン・ホール
バランス、アジリティ、筋力強化の要素を組み込み、ダンスをベースとした最新のプログラムを、イコライザーを使用して行う。

727 Dynamax Boot Camp : Operation Round for Round

Ken Weichert ケン・ワイチャート (WO)
米軍で行われているメディシンボールを使用したチーム形式のサーキット・ドリルを紹介し、クラスに組み込む方法を考える。

728 Strategies to Stop Joint Pain Series

— Upper-Body MELT (WS)
Sue Hitzmann, MS スー・ヒッツマン
上半身のトレーニングに10分間加えることでパフォーマンスを高め、炎症、関節の損傷、痛みを抑えるシンプルなテクニックを紹介する。

729 Working With the Overweight Client (L)

Lisa Druzman, MA リサ・ドラックスマン
過体重のクライアントがもつ心理的障壁を理解し、安心して運動を続け、成果を上げるための方法、行動変容を促すかわり方を学ぶ。

730 I'm a New Fitness Manager.. Now What? (L)

Carrie Haine キャリー・ヘインズ
新たにマネージャー職についた人向けに、リーダーへのスムーズな移行、信頼を得る方法、他のマネージャーとのコミュニケーションのとり方について解説する。

731 ACSM : Exercise Is Medicine

— New Careers and Transformative Opportunities for the Fitness Professional in the 21st Century (P)

Adrian Hutber, PhD エイドリアン・ハットバー
Robert Sallis, MD ロバート・サリス
Walt Thompson, PhD ウォルト・トンプソン
健康づくりに運動を役立てるために、以下のトピックを取り上げ、パネルディスカッション形式で論じる。
・運動を健康増進に活用するコミュニティ・モデル。
・慢性疾患の増加に対抗するためのフィットネス専門職の役割。
・慢性疾患の予防、治療におけるフィットネスクラブ、フィットネス専門職の役割。

732 Defy Gravity — Expand Your Reach With Personal Training in the Water (L)

Irene Lewis-McCormick, MS
アイリーン・ルイス・マコーミック
水の性質を理解し、浮力、3次元の抵抗、水圧を生かして成果をあげるプログラム、用具の使い方を講義形式で学ぶ。

733 Protein, Creatine and HMB — New Wisdom for These “Old” Technologies, Fueled by EAS Sports Nutrition (L)

Steven Hertzler, PhD, RD
スティーブ・ハーツラー
Jacob Wilson, PhD ジェイコブ・ウィルソン
たん白質、クレアチン、HMBのサプリメント摂取により運動の効果を高められる人が多い現状をふまえて、こうしたサプリメントの使用に対する疑問に科学的理論をもとに解説する。

734 NASM : Breaking the Cycle of Dysfunction (L)

Brent Brookbush, MS, PT ブレント・ブルックブッシュ
痛みや不調につながる動作のパターンを見出し、科学的に適切なエクササイズを選択、プログラムの進行により成果をあげる指導法を学ぶ。

735 Warrior Workout (WS)

Kimberly Spreen-Glick
キンバリー・スプリーン・グリック
キックボクシングのルーティンとヨガを30分ずつ組み合わせ、筋持久力、バランス、柔軟性を高めるプログラムを紹介する。

736 MVP — Most Versatile Power Tool! (WS)

Aileen Sheron アイリーン・シェロン

チューブを使って筋力、心肺機能、柔軟性を高めるエクササイズで、ターゲットの筋に負荷をかけるためのチューブの設置、動作の方向、スピードを考える。

737 Zumba Gold : Walk In, Dance Out (WS)

Joy Prouty ジョイ・プラウティ

高齢者、初心者に適した Zumba のプログラムを紹介し、参加者に合わせて基本の動作を修整する方法を学ぶ。

738 Athletic Step Training (WS)

Greg Sellar グレグ・セラー

ステップをスポーツのトレーニングのツールとして活用し、クラスへの参加者を広げるプログラムを紹介する。

739 All You Need Is You Two! (WS)

John Garey, MS ジョン・ゲイリー

体重を負荷として 2 人組で行うエクササイズを主としたエネルギーなプログラムを紹介し、少人数グループでの指導への活用を考える。

740 Musicality for the Group Fitness Instructor (WS)

Aimee Nicotera, MS エイミー・ニコテラ

クラス指導における音楽の使い方について基礎から説明し、コンビネーションの作成の方法を明確に解説する。

741 STOTT PILATES : Body Weight Training (WS)

Merrithew Health & Fitness 講師

器具を使わずに、体重だけを負荷として筋力、筋持久力、バランス、コントロールを向上させる立位でのエクササイズの指導法を学ぶ。

742 Pilates for “The Seat” (WS)

Kathryn Coyle キャスリン・コイル

コアの基礎部分となるでん部に的確に負荷をかけ、正しい姿勢で強化するピラティス・プログラムを紹介する。

743 Stretch, Flow and Unwind

—A Perfect Way to End Your Day! (WO)

Norma Shechtman, MEd, MA ノーマ・シェクトマン

レジスタンスバンド、ローラー、テニスボールを使い、1 日の終わりに行うリラクセス、ストレッチの方法を示す。

744 Flow Play : Yoga, Music and Neuroscience (WS)

Derek Beres デレク・ベアズ

モチベーション、リラクセス、集中といった音楽の効果をヨガ指導や動きの向上に最大限に活用するための知識、実践を学ぶ。

745 Schwinn Cycling Presents : Got Lactate? (WS)

Keli Roberts ケリ・ロバーツ

乳酸閾値でのトレーニングの理論をベースとした室内サイクリング・クラスで、トップ・インストラクターの指導、クラス構成、選曲を体験する。

746 Thunder and Lightning : A Cycling Sensation (WS)

Dan McDonogh ダン・マクドノー

Krista Popowych クリスタ・ポポビッチ

2 人のリードにより、急激に強度をあげる高強度インターバル・トレーニングを室内サイクリングに取り入れたプログラムを紹介する。

747 RealRyder Indoor Cycling : Cardio Games (WS)

Douglas Brooks, MS ダグラス・ブルックス

Adam Reid アダム・レイド

レース、ゲームの楽しさを取り入れて意欲を高める、RealRyder を使用した室内サイクリング・クラスを体験し、指導法を学ぶ。

8 月 19 日(日)**タイム・ブロック P 午前 7:30~9:20**

継続教育単位 最大 2 C E C

800 Posture and Core for the Aging Spine

午前 7:30~10:30 (L)

Shari Kalkstein シャリ・カルクステイン

加齢こともなう脊柱の変性、機能回復のためのエクササイズ、コアのトレーニングを学び、実例を示して高齢者の指導を考える。

801 Rethinking the Assessment (WS)

Pete McCall, MS ピート・マッコール

プログラムの開始時に必須のクライアントの評価を再考し、クライアントのニーズに応じた評価を行うための知識、

方法を学ぶ。

英文 p. 54, 55

802 NASM : Self-Administered Joint Mobilization (Mobs)

Brent Brookbush, MS, DPT (WS)

ブレント・ブルックブッシュ

関節の可動性を高める安全なテクニックを紹介し、動作の改善に役立てる方法を考える。

803 Good to Great : Personal Training 2.0 (WS)

Scott Rawcliffe スコット・ロークリフ

急速に変化するパーソナル・トレーニングの世界で、クライアントにかけることば、意欲を持たせ続ける指導法など最新の指導技術を身につける。

804 Pilates Fit! (WS)

Kathryn Coyle キャスリン・コイル

体重を負荷としたトレーニング、軽いウェイト、チューブを使用したピラティスの動作などを組み合わせて構成したプログラムを紹介する。

805 Healthy Back Yoga (WS)

Linda Freeman-Webster

リンダ・フリーマン・ウェブスター

ヨガのポーズとコアのエクササイズ、治療のための運動をスムーズにつなげ、個々のクライアントの腰痛、背中の不調に対処するプログラムを構成する。

806 Building the Ultimate Training Business (L)

Pat Rigsby, MS パット・リグスビー

他とは違うトレーニングの指導者としての地位をつくるためのマーケティング、ビジネスの形成の方法を解説する。

807 Rethinking the 3500 Calorie Rule (L)

Laura Acosta, MS, RD ローラ・アコスタ

1ポンド減量のためには3500kcalのマイナスをつくれればよいとする理論を見直し、最新の研究結果にもとづき、より正確な方法を提案する。

808 Plyometrics Palooza (WS)

Jason Karp, PhD ジェイソン・カープ

ジャンプなどのプライオメトリクスのエクササイズを紹介し、引き締まった身体づくりに活用する方法を示す。

809 Dance 2-4-1 :

Old School Cardio Jam/Dance Interval Remix

(WO)

Tahneetra Crosby タニトラ・クロスビー

Alex McLean アレックス・マクリーン

基本のステップを生かしたノンストップのカーディオ・ワークアウトと最新のダンス・スタイルをとり入れたワークアウトを組み合わせる。

810 Schwimm Cycling : How to Rock a Theme Ride (WS)

Doris Thews ドリス・シューズ

室内サイクリング・クラスのテーマの選択のアイデア、テーマに合った選曲、指導法を学ぶ。

タイム・ブロックQ 午前9:40~11:30

継続教育単位 最大2CEC。

820 Forced Reps (WS)

Valorie Ness-Sonnemaker

バロリー・ネス・ソンメーカー

Bill Sonnemaker, MS ビル・ソンメーカー

クライアントに徒手で負荷をかけ、活動していない組織を活性化するテクニックを学び、筋の機能、動作を改善する方法を考える。

822 The Ultimate Body Weight Workout

— YOU Are All You'll Ever Need! (WS)

Scott Rawcliffe スコット・ロークリフ

体重を負荷としたトレーニングのイメージを一新させる多様なエクササイズ、プログラム例を紹介する。

823 Shut the Back Door! Back of the Body Workouts (WS)

Krista Popowych クリスタ・ポポビッチ

腰痛の原因解明、動作の分析から、腰背部、上背部、でん部、脚の背側のエクササイズを解説し、改善に役立てる。

824 Peace, Love, Yoga (WS)

Linda Freeman-Webster

リンダ・フリーマン・ウェブスター

呼吸により穏やかな心の状態をつくり、自己受容力を高める指導テクニック、継続を助ける姿勢改善法などヨガの指導技術を深める。

英文 p. 55

825 HIIT It With Zen Training (WS)

Skip Jennings スキップ・ジェニングス

高強度インターバル・トレーニングとヨガを組み合わせて、より高い効果をあげるプログラムを紹介する。

826 Practical Strategies for Eating and Staying LEAN for

Life! (L)

Cappie Geis キャッピー・ゲイス

運動と同様の重要性を持つ、栄養摂取の習慣づくりについて情報を提供し、クライアントの指導に役立てる方法を学ぶ。

827 Sedentary to Superhero : Unleash Success (L)

Amanda Mittleman, MS アマンダ・ミトルマン

運動をしていない人に運動習慣をつけるためのはたらきかけの方法、プログラムの構成を解説する。

828 Bare Essentials — Group Strength Training 101 (WS)

Gail Bannister-Munn ゲイル・バニスター・マン

少ない用具で効果をあげる筋力トレーニング・クラスの構成法、参加者のレベルに合わせた指導の技術を基本から学ぶ。

829 Realign With Resistance Bands (WS)

Farel Hruska ファレル・フルスカ

チューブを使って、姿勢を整え、心肺持久力、体幹の筋力を高める、高強度のインターバル形式のプログラムを紹介する。

830 Schwinn Cycling : Hot Topics in the Saddle (WS)

Amy Dixon エイミー・ディクソン

抵抗、脚のスピード、心拍数トレーニングなど室内サイクリング・クラスに関してとり上げられるトピックについて正しい情報を提供しダイナミックなクラスを体験する。