

ホリスティックコンディショニング「セミナー」カリキュラム（詳細）

| ホリスティックコンディショニングセミナー（Basicカリキュラム）※全4回コース | |
|--|---|
| 1回目 | <p>■ファンクショナルROMと、スポーツへの応用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種ストレッチと身体機能チェック ・筋膜ストレッチ ・ストレッチの活用と限界 |
| 2回目 | <p>■対角螺旋運動と特異的運動動作への応用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・対角、螺旋運動と筋パワーの弱化的修正方法 ・特異的動作強化方法と運動プログラム ・PNFパターンの基本と応用手技の修得 |
| 3回目 | <p>■筋バランスと機能的バランス（Basic）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢分析と動作分析 ・異常姿勢と問題点の抽出 ・筋のアンバランスへの対処 ・筋バランスのプログラミング |
| 4回目 | <p>■半健常者、高齢者の機能向上アプローチと筋反射の活性方法（Basic）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・半健常者の機能回復プログラムの導入方法 ・機能回復エクササイズ ・スポーツ障害の予測とチェック方法 ・体性反射の活用方法 ・FNC理論のまとめ |

| ホリスティックコンディショニングセミナー（Advanceカリキュラム）※全4回コース | |
|--|--|
| 1回目 | <p>■関節コンディショニングのチェックと対処方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・関節機能のチェック方法 ・骨盤-脊柱の歪みからの回復アプローチ ・腰痛改善へのアプローチ ・ベストコンディションへのアプローチ |
| 2回目 | <p>■特異的運動動作と関節の機能性向上アプローチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・関節機能連鎖のチェック方法 ・特異的関節機能連鎖をプログラムする ・マイナス筋連鎖をチェックする |
| 3回目 | <p>■筋バランスと機能的バランス（Advance）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ベストパフォーマンスと筋バランス ・姿勢分析と動作分析（Advance） ・姿勢アンバランスの矯正アプローチ ・姿勢アンバランスの運動プログラム |
| 4回目 | <p>■半健常者、高齢者の機能的向上アプローチ（Advance）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・半健常者の内臓反射 ・糖尿病系の指導アプローチ ・呼吸循環器系（心臓疾患）の指導アプローチ ・消化器系（胃炎など）の指導アプローチ ・ホリスティックコンディショニングの統合的アプローチ方法 |