

2010年度【JHCA ワークショップ】

現場で生きる！

『運動指導者のスキルアップセミナー』

JHCA-FC 継続単位適応講座

■初めての方でも『解りやすいから、身に付きやすい！』セミナーの流れ



起

講義(理論)



承

実技解説



転

実技運動指導演



結

実技習得度チェック



運動指導法習得

§ 全 18 講座『JHCA-FC 継続単位』適応講座

■ワークショップとは？

運動指導現場では、たくさんのニーズ(要望)に対応できる基礎と応用力が重要になります。

基礎編から実践応用編まで、ご自身のスキルに合わせた講座をお選びください。

現場で多いニーズに特化した、ケーススタディ講習会となり、全てのコースが「運動指導現場実践形式」なので、すぐに現場で役立つ、うれしいコース内容となっております。



■現役！運動指導者の私達が講師を担当します



伊藤 純哉



山本 哲二



佐久間 美奈



小林 祐二



佐藤 友樹



波多野 麻美

■受講料金

	対象	料金(税込)
受講料金	JHCA 会員	5,250 円
	他団体会員	6,300 円
	一般	10,500 円

※他団体会員(資格認定者)

- T-Condition (FNC 認定者)
- 健康運動指導士会(実践指導者・指導士)
- NSCA ジャパン(CPT・CSCS)
- 日本 G ボール協会(正会員・準会員)
- JAFPA(各種認定者)

■お問合せ・お申込



特定非営利活動法人

日本ホリスティックコンディショニング協会

Japan Holistic Conditioning Association

〒105-0014

東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 7 階

TEL03-5730-6081 E-MAIL info@j-holistic.org

FAX03-5730-6082 http://www.j-holistic.org/

http://www.j-holistic.org/

講習会内容は各地区にて異なります。
詳しくは各地区講習会をご覧ください。

■JHCA ワークショップセミナー『カリキュラム』

No.	カテゴリー	カリキュラム	JHCA 単位
1	基礎	身体機能から考える、ストレッチ方法（上肢編） ・柔軟性アンバランス改善ストレッチ（上肢編）	FC 継続単位 3.0 付与
2	基礎	身体機能から考える、ストレッチ方法（下肢編） ・柔軟性アンバランス改善ストレッチ（下肢編）	FC 継続単位 3.0 付与
3	基礎	身体機能から考える、トレーニング方法（上肢編） ・運動機能向上へのトレーニング基本種目と指導方法（上肢編）	FC 継続単位 3.0 付与
4	基礎	身体機能から考える、トレーニング方法（下肢編） ・運動機能向上へのトレーニング基本種目と指導方法（下肢編）	FC 継続単位 3.0 付与
5	基礎	バランスボールを活用した、姿勢改善エクササイズ ・姿勢バランスとバランスボールエクササイズ	FC 継続単位 3.0 付与
6	基礎	中高齢者の機能向上に必須！ボールを活用したコーディネイトエクササイズ ・効果的！ボールでおこなうインナー・アウトーマッスル協調性エクササイズ	FC 継続単位 3.0 付与
7	代謝	骨盤をキーワードにした、代謝向上アプローチ ・骨盤をテーマにした、代謝 UP アプローチ方法の習得	FC 継続単位 3.0 付与
8	機能改善	中高齢者に多いニーズに応える！「肩（上肢編）」 ・四十肩の違和感に対する、効果的アプローチ方法の習得	FC 継続単位 3.0 付与
9	スポーツ	「スイング動作」と「飛距離 UP」アプローチ ・スイング動作のコツと特異的トレーニング方法の習得	FC 継続単位 3.0 付与
10	機能改善	中高齢者に多いニーズに応える！「腰（体幹編）」 ・中高齢者の身体的特徴を考慮した、腰に対するアプローチ方法習得	FC 継続単位 3.0 付与
11	機能改善	中高齢者に多いニーズに応える！「膝（下肢編）」 ・下肢の動作連鎖アプローチの組立て方と、実践指導方法の習得	FC 継続単位 3.0 付与
12	総合	運動指導に活かす「お客様を納得させる」運動効果の導き方 ・指導現場で運動効果を引出す、アプローチ方法の習得	FC 継続単位 3.0 付与
13	スポーツ	「オーバーヘッド動作向上」動作改善アプローチ ・ラケットスポーツに対する、パフォーマンス向上アプローチ方法の習得	FC 継続単位 3.0 付与
14	機能改善	日本人の腰に合ったコンディショニングの考え方と実践アプローチ ・骨盤&背骨バランスとトレーニングアプローチ方法の習得	FC 継続単位 3.0 付与
15	機能改善	肩コリに対する運動アプローチ方法 ・運動指導現場で最も多い、肩コリに対する機能的アプローチ方法の習得	FC 継続単位 3.0 付与
16	美容	「コア（体幹）」の考え方と、運動アプローチ方法 ・インナーマッスルとアウトーマッスルのバランスアプローチ方法習得	FC 継続単位 3.0 付与
17	代謝	「姿勢改善アプローチ」と「ヒップアップアプローチ」 ・ボディメイク！女性クライアントへの必見アプローチ方法習得	FC 継続単位 3.0 付与
18	代謝	下肢から考える、女性クライアントへのアプローチ ・冷え性・むくみ改善につなげる、実践的アプローチ方法の習得	FC 継続単位 3.0 付与