

# 2011\_04 期【広島開催】

## フィジカルコンディショニング

■ JHCA公認 資格認定講習会



### フィジカルコンディショニングセミナーとは？

運動指導者として活動を行う上で、必要な要素「運動指導の基礎知識と基礎指導方法」を習得するセミナーです。指導を行う上でベースとなる、指導内容の組み立て方【プログラミング】と実技【ストレッチ&エクササイズ&トレーニング】そして、評価【チェック】を組み合わせ、現場実践形式で行う実技中心の資格認定セミナーとなっております。資格名称は「フィジカルコンディショナー」となり、認定者の方へ資格取得後の活動先として、主にフィットネスクラブ（全国 240 店舗）をご紹介しております。

### 受講者特典！

- 【活動】FC 認定資格の取得と同時に、活動先の確保が実現！  
「COSPA」「CENTRAL SPORTS」「OASIS」 ※希望する全ての方が対象
- 【単発】試験日を除く、全てのカリキュラムを、1 日単位でお申し込み頂けます！
- 【早割】開催日の 1 カ月前迄にお申込の方全員、受講料「10%」OFF！（全 10 日間お申込の場合のみ適応）
- 【再受】全講座お申込の方にもれなく、次回ケールを無料にてご招待！（受講対象期間 2011 年 4 月～2011 年 8 月）
- 【振替】受講日程で、不都合な場合は振替受講が可能です！
- 【再割】FCセミナーを受講された方は、次回以降のFCセミナーを、1 日当たり¥10,500 円にて再受講が可能！

### 【講師紹介】



伊藤 純哉



山本 哲二



佐久間 美奈



小林 祐二

### 【お友達紹介制度】

ご新規でお申込の方！「2 名」でお申込頂くと  
こんなにお得なんです！

例えば...

2 名で同時申込の場合「お友達紹介制度」が  
成立するため、こんな特典が受けられます！

- 【1】JHCA オリジナル T シャツ(1 枚)
- 【2】JHCA 講習会無料チケット(2 枚)
- 【3】JHCA 流「リゾート合宿」ご招待！

※詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。



### 【問合せ・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

〒105-0014

東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 8 階

TEL 03-5730-6081 FAX 03-5730-6082

E-MAIL [info@j-holistic.org](mailto:info@j-holistic.org)

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



# Physical Conditioning

## ■カリキュラム (内容)

第1日目	機能的な身体づくりの考え方 身体づくりに活かすストレッチ理論	第2日目	コンディショニングに欠かせないストレッチをマスター
第3日目	身体づくりに活かすトレーニング理論 基礎筋力を付けるベーシックトレーニングをマスター	第4日目	「動き」を改善させるファンクショナルトレーニング実技 運動効果を引き出す徒手抵抗テクニックをマスター
第5日目	身体づくりに活かすバランスコンディショニング理論 バランスツールの使い方をマスター	第6日目	筋バランスチェックからのアプローチ ストレッチ・トレーニング・バランスの融合アプローチ
第7日目	姿勢分析からのアプローチ (姿勢チェックをマスター) 動作分析からのアプローチ (動作チェックをマスター)	第8日目	目的別アプローチ (腰痛・膝痛・肩痛など) 中高齢者へのアプローチ / 運動動作向上アプローチ
第9日目	総合演習1 (現場で多いクライアントのアプローチ) 総合演習2 (対象者別クライアントのアプローチ)	第10日目	認定試験 (筆記 / 実技)

開催日程	開催日	時間	料金		
			早割適応時	通常	単発
第1日目	4/22(金)	12:00-18:30	¥201,325.-	¥220,750.-	¥25,000.-
第2日目	4/23(土)	10:00-16:30			¥25,000.-
第3日目	5/27(金)	12:00-18:00			¥25,000.-
第4日目	5/28(土)	10:00-16:30			¥25,000.-
第5日目	6/24(金)	12:00-18:00			¥25,000.-
第6日目	6/25(土)	10:00-16:30			¥25,000.-
第7日目	7/22(金)	12:00-18:00			¥25,000.-
第8日目	7/23(土)	10:00-16:30			¥25,000.-
第9日目	8/19(金)	12:00-18:00			¥25,000.-
第10日目	8/20(土)	9:30-12:30			¥26,500.-
■受講者特典:次回開催時の無料参加			○	○	×

### ■単発受講に関する注意事項

単発受講の場合、1日当りの受講料に「JHCA年会費」「受験料金」は、含まれておりません。

認定試験の受験をご希望の場合は、「JHCA年会費 10,500円」「FC受験料金 16,000円」が別途必要となります。

### ■受講者特典に関する注意事項

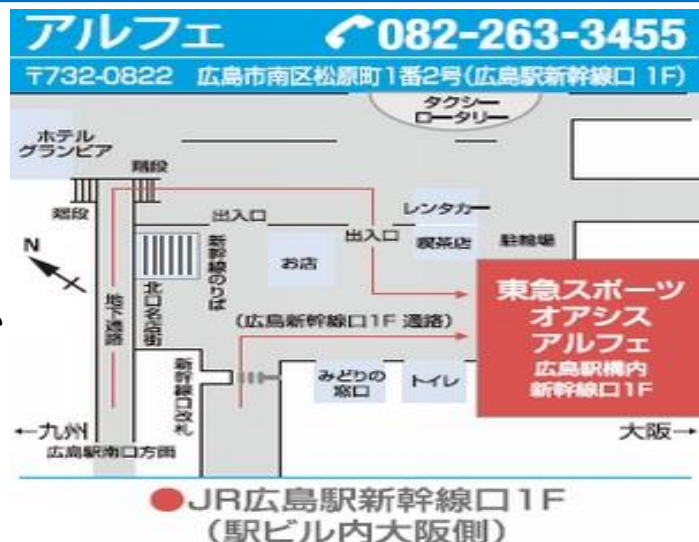
§「次回開催時の無料受講」とは?  
例えば: 11/20~03/27の全10日間を受講申込された方は、次回4/\*\*~8/\*\*開催分を、無料にて再受講する事が可能です。  
但し、単発受講でお申込の方は、対象外となります。

§「再割」とは?  
フィジカルコンディショニングセミナー、全10日間を卒業された方が対象となります。  
但し、単発受講で、全10日間を受講され、卒業された方も対象となります。

## 【会場(詳細)】

### 東急スポーツオアシス アルフェ店 (広島駅構内)

広島市南区松原1番2号(広島駅新幹線口)  
※駐車場は近隣の有料パーキングをご利用ください



※都合により会場が変更になり場合があります。  
予めご了承ください。

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