

HC

- Basic -

2011_03 期【広島開催】

ホリスティックコンディショニング

【Basic セミナー】

※JHCA-HC 継続単位適応講習会



ホリスティックコンディショニングセミナー (Basic) とは？

運動指導者として活躍中(運動指導の基礎知識&技術が備わっている)の方を対象とした(※1)「神経-筋」「関節」を含む手技アプローチを総合的に『できる!』を目指します。「運動指導者として活動中」の方で、今以上のテクニックが必要な方、クライアント層の幅を持ちたい、プラスアルファの収入を手に入れたい方!

また、機能的神経-筋へのさまざまなアプローチに加え、ベーシックな関節コンディショニングによって、腰痛・膝痛・肩痛などへの基本テクニックにも対処できる資格になります。

従来のパーソナルトレーナーやコンディショニングトレーナーのもう一段階上のレベルとなります。

(※1)運動指導の基礎知識&技術を理解している事を前提に、ホリスティックコンディショニングセミナー・ホリスティックコンディショニングアカデミーは進行していきます。

今後確実に求められる技術...

【詳細】

日程	第1日目	03月12日(土)
	第2日目	03月13日(日)
	第3日目	04月09日(土)
	第4日目	04月10日(日)
時間	土曜日	13:00-18:30
	日曜日	10:00-16:00
会場	広島県立総合体育館	
料金	全4回コース	50,000円(税込)
	各1回コース	20,000円(税込)
単位	JHCA-HC 継続単位 1日/5.0付与	

※都合により、日時・会場等が変更となる場合がございます。

【講師】

JHCA 副理事長

岩間 徹

Tōru Iwama



JHCA 講習会担当講師

伊藤 純哉 他



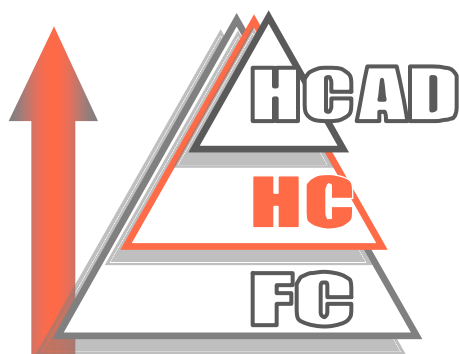
特定非営利活動法人
日本ホリスティックコンディショニング協会

東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 7階
TEL03-5730-6081 info@j-holistic.org
FAX03-5730-6082 www.j-holistic.org/



Holistic Conditioning -Basic-

【JHCA 公認資格種別】



■HC (ホリスティックコンディショナー)

FNC (機能的神経-筋コンディショニング) のテクニックにより、神経-筋機能へのさまざまなアプローチに加えベーシックな FJC (機能的関節コンディショニング) の基本テクニックにより、体軸の確保が可能となり運動指導での「正しいフォームの確保」と共に、二次的に腰痛・膝痛などへも対処できると本協会が認める、従来のパーソナルトレーナーやコンディショニングトレーナーのもう一段階上の資格です。

【開催日程 (ベーシックコース詳細)】

	日 程	時 間	料 金	
			(各 1 回)	(全 4 回)
第 1 日目	03 月 12 日 (土)	13:00-18:30	¥20,000.-	¥50,000.-
第 2 日目	03 月 13 日 (日)	10:00-16:00	¥20,000.-	
第 3 日目	04 月 09 日 (土)	13:00-18:30	¥20,000.-	
第 4 日目	04 月 10 日 (日)	10:00-16:00	¥20,000.-	

「第 1 日目」

ファンクショナルROMと、スポーツへの応用

- ・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

「第 2 日目」

対角螺旋運動と特異的運動動作への応用

- ・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習得

「第 3 日目」

筋バランスと機能的バランス (Basic)

- ・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

「第 4 日目」

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)

- ・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

【会場詳細】 広島県立総合体育館 (広島県広島市中区基町 4-1)

■広島県立総合体育館

(広島県広島市中区基町 4-1)

アクセス「広島駅より」

バス:「紙屋町」まで約 10 分

電車:「紙屋町西」まで約 15 分

