主催：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

# 第６回 JHCA シンポジウム

## 2010 年 5 月 31 日（MON）

私達、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はスポーツ指導の現場でアスリートから半健常者のケア・コンディショニングまで、さまざまな要因に対応できる、人材の育成を主体として活動しております。また、単に運動指導者の育成（資格認定）機関ではなく「運動指導者として、自らの身体機能を高めており、実用性のみならず実践能力が高いレベルで活躍する実力のある人材」を育成し、一人でも多くの運動指導者を普及させる事を一つの目標としております。

ホリスティックコンディショニングは、正常な生体エネルギー循環の基本となる体軸の確保を重視し、この体軸を乱すさまざまな要因を解消し、最適なコンディショニングを達成するものです。そのためには、唯一絶対のアプローチが存在するのではなく、心理状態やスピリチュアルな部分も含め、ホリスティック（包括的）な観点から、その人にとって最適と思われる手段を用いて、対処することが求められます。 ホリスティックコンディショニングは、満足できる結果を即効で出さなくてはならない実践現場では、必須のテクニックであり、みなさんのお力添えをいただきながら日々発展を続けています。このようなアプローチを、スポーツ・運動指導やケア・コンディショニングに活かしていただき、一人でも多くの方々が、最良のコンディションを達成されることを心から願っております。

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　理事長　矢野雅知

## 【テーマ】

# ロコモティブシンドロームに対処する

～スクワットを効果的に、筋弱化を修正して、より機能性の高い身体を獲得しよう～

※ロコモティブシンドロームとは？【運動器機能低下症候群】

## 【JHCA 公認　資格継続単位付与】

■ホリスティックコンディショナーHC 資格継続単位　1 講座当たり　1.5 単位付与

■フィジカルコンディショナー　　FC 資格継続単位　1 講座当たり　1.5 単位付与

# ■講座紹介

**■No,001 安田 嵩常 STUDIO1 / 10:00-11:30**

**効果的なスクワット運動に必要な関節コンディショニング**

安全かつ効果的にスクワット運動を行うためには、体幹部（コア）の安定性は勿論ですが、股関節屈曲と足関節背屈の適切な関節可動域と協調性が必要です。これらの関節に機能異常（可動域制限など）があると、様々な代償運動を伴い障害を誘発します。今回は主に股関節と足関節の機能評価と徒手的な関節調整法を紹介します

**■No,002 花原 晋 STUDIO2 / 10:00-11:30**

**現場で活きる姿勢分析**

フィットネスクラブにおいて頻繁にみられる姿勢分析（立位・仰臥位・さまざまなトレーニング種目）での見落とされやすい問題、それらの改善テクニックを視診・触診だけでなく、筋反射チェック・遠隔チェックを用いて実技を中心に紹介します。

**■No,003 青木 恭子 GYM / 10:00-11:30**

**特異的ダンスムーブメントで機能改善**
ベリーダンスでスクワットを制する

腰の回旋運動や上肢・下肢のファンクショナルな動きを整え歪みを改善し、女性の憧れる美しくしなやかな身体をゲット

**■No,004 細谷 聡 STUDIO1 / 11:45-13:15**

**スクワットを活かす機能的体軸調整**
最新HCアドバンスアプローチテクニックの紹介

スクワットに関わる機能低下の問題箇所をHCではどのようにして見つけ出し修正していくのか。筋肉・関節・内臓・その他、様々な視点からみていき体軸の取れた状態でのスクワットに導くシンプルなHCアドバンス修正テクニックを紹介します。

**■No,005 西沢 実佳 STUDIO2/11:45-13:15**

**スクワットの為の深層筋コントロール法**
ピラティス編

ピラティス専用マシンのリフォーマーEX をマットで行える形にアレンジしました。コアのインナーマッスルを目覚めさせ、より良い姿勢へとつなげていきます。スクワットの導入にも利用できるピラティス EX を解りやすくご紹介いたします。
（ ※ タオルをご持参下さい ）

**■No,006 佐久間 美奈 GYM / 11:45-13:15**

**ホリスティックビューティーコンディショニング**
“健康 ＝ 美容サービスの展開”
再生！骨盤美カラダ整体コンディショニング

トレーナーによる美容への効果は、これからの新サービスです。誰もが長く健康でありたいと思っています。特にロコモティブシンドロームの要因の 1 つである、背柱のアンバランスは、老化を早めてしまいます。体軸ライン（骨盤）コンディショニングする実践法を“やってもらった感、やった感、やっている感”を、クライアントへ伝える、健康=美容サービスの具体的なケースをご紹介させて頂きます。

**■No,007 片井 忠 STUDIO1 / 14:00-15:30**

**AK（アプライド・キネシオロジー）と、リ・ムーブメントを用いた幅広いアプローチでスクワットの効果を最大限に引き出します**

高齢者の筋弱化に対してスクワットが効果的に行えるよう、 AKを中心とした様々な反射テクニック・関節コンディショニングテクニックなどを用いて、多角的にアプローチをします。更に、スクワットの正しい動作作りを行います。

**■No,008 伊東 玲子 STUDIO2 / 14:00-15:30**

**スクワットで培った筋力をパワーにつなげる**
安全で効果的に瞬発力を引き出すトレーニング

ジャンプやダッシュ、方向転換など、様々なスポーツシーンで必要な「爆発的パワー」。軸のとれた体でこそ、安全なパワートレーニングが行えます。一般のスポーツ愛好家にも無理なく行える下肢のパワー養成トレーニングと、動作への応用をご紹介致します。

**■No,009 阿部 良仁 GYM / 14:00-15:30**

**スクワットの基本動作とコンディショニング方法**
基本テクニックの確認と修正のための
エクササイズ指導方法

人の基本動作である立ち座りのためのトレーニングとして、スクワットは非常に有効です。スクワットの基本テクニックの確認と、よく見られる不適切なエクササイズ例に対する修正エクササイズについて解説します。

**■No,010 西村 拓巨 STUDIO1 / 15:45-17:15**

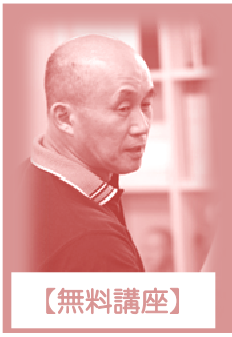
**パーソナルトレーナーだからできるスクワット指導法**
ロコモ対策には３種類のスクワット

運動器に起こる諸問題には様々な原因が考えられます。その原因に対してホリスティック的な【修正アプローチ】を加え、運動機能を高める為の【３種類のスクワット】を行います。
ロコモティブシンドロームへの包括的アプローチの一例を紹介いたします。

**■No,011 土黒 秀則 GYM / 15:45-17:15**

**スクワットの基本動作から日常生活動作の様々な動きへの転換アプローチ**
筋バランス調整を含めて

日常生活動作の中でケガのリスクを下げ、スムーズな動きを行うためにスクワットをどのような“動きの意識（感覚）”で行えば良いかを紹介します。
その意識をさらに高めるための筋バランス調整のアプローチも紹介します。感覚の変化を体感して下さい。



【無料講座】

**■No,012 矢野 雅知 STUDIO1 / 17:30-18:30**

**ホリスティックコンディショニング協会が目指す、総合アプローチ方法のご紹介**

ホリスティックコンディショニングは、正常な生体エネルギー循環の基本となる体軸の確保を重視し、この体軸を乱すさまざまな要因を解消し、最適なコンディショニングを達成するものです。そのために、唯一絶対のアプローチが存在するのではなく、心理状態やスピリチュアルな部分も含め、ホリスティック（包括的）な観点から、その人にとって最適と思われる手段を用いたアプローチ方法をご紹介いたします。

## ■スケジュール

| 講座時間 | Studio1 | Studio2 | Gym |
|---|---|---|---|
| 10:00-11:30 | No, 001 安田嵩常 | No, 002 花原晋 | No, 003 青木恭子 |
| 11:45-13:15 | No, 004 細谷聡 | No, 005 西沢実佳 | No, 006 佐久間美奈 |
| 13:15-14:00 | 休 憩 時 間 | | |
| 14:00-15:30 | No, 007 片井忠 | No, 008 伊東玲子 | No, 009 阿部良仁 |
| 15:45-17:15 | No, 010 西村拓巨 | | No, 011 土黒秀則 |
| 17:30-18:30 | No, 012 矢野雅知 | 講座No, 012 は無料講座となります。※要 事前予約 | |

## ■受講料金

| | 各 1 講座 |
|---|---|
| JHCA 会員 | ¥4,500.- |
| JHCA 認定校学生 | ¥3,150.- |
| 他団体有資格者 | ¥5,500.- |
| 一般 | ¥6,500.- |

■講座No, 012 は「無料講座」となっております。 要 事前予約

■他団体有資格者（対象者）
T-Condition（FNC 認定者） / 日本 G ボール協会
健康運動指導士会（実践指導者・指導士）
NSCA ジャパン（CPT・CSCS） / JAFA（各種認定者）

■クレジットカードの取り扱いございます。
決済金額 10,000 円以上よりご利用頂けます。

VISA MasterCard

## ■講習会場（Access）

【セントラルウェルネスクラブときわ台】

東京都板橋区前野町 2-17-6

※東武東上線 ときわ台駅「北口」より徒歩 8 分

≪Access≫

■JR 池袋駅より
東武東上線 ときわ台駅 まで、5 駅（約 10 分）

■ときわ台駅 北口より
徒歩 8 分（右記、地図をご参照くださいませ）

## ■懇親会

【サンシャインクルーズ・クルーズ】

（東京都豊島区東池袋 3-1 サンシャイン 60 58F）

■19:30 ～ 21:30 （2 時間制）

■東京メトロ有楽町線 東池袋駅より徒歩 3 分

■JR、東京メトロ、西武池袋線、東武東上線 池袋駅より徒歩 8 分

| 参加費 | 事前振込 | 当日支払 |
|---|---|---|
| | ¥7,000.- | ¥10,000.- |

※事前予約の都合上、受付締切日を、5/21（金）17:00 迄と、させて頂きます。
※申込状況により、ご参加頂けない場合がございます。予めご了承くださいませ。

## ■ご予約・お申込方法

1.お電話・FAX・メールにて、ご希望コースの「空き状況をご確認」の上、ご予約ください。

| ■お問合せ・お申込先 | ■ご予約の必須項目 | |
|---|---|---|
| T E L　03-5730-6081<br>F A X　03-5730-6082<br>E-MAIL　info@j-holistic.org/ | 1. | JHCA 会員の可否　/　他団体の方は、団体名と会員番号<br>※他団体の方は、会員証又は認定証明書をお送り頂く必要がございます。 |
| | 2. | お名前（フルネーム） |
| | 3. | 希望講座 No,　+　講師名 |
| | 4. | 電話番号（Mobile）、Fax番号（Faxでお申込の方のみ） |
| | 5. | 郵便番号　+　ご住所 |
| | 6. | 親睦会（有料）の参加の可否 |
| | 7. | 領収証の有無（必要な場合は、お宛名をご指定ください） |

2.ご予約受付後、予約確定のご連絡を致します。
「1 週間以内」に受講料を指定口座（下記参照）へお振込ください。
また、クレジットカード「VISA CARD」「MASTER CARD」も
（10,000 円以上より）ご利用いただけます。詳しくは、お問合せください。
※1 週間以内に入金の確認ができない場合、キャンセル扱いとさせて頂きますので予めご了承ください。
お振込後の「キャンセル・返金等」につきましては、受け付けておりませんので、予めご了承ください。

3.お振込先

| 口座名義 | 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 | |
|---|---|---|
| 郵貯銀行 | 口座記号 | １０１２０ |
| | 口座番号 | ８４１１７２９１ |
| 銀　行 | 銀 行 名 | 三井住友銀行 |
| | 支 店 名 | 渋谷支店 |
| | 預金項目 | 普通預金 |
| | 口座番号 | ８４４４６１３ |

4.受講票の発送
ご入金の確認後、受講票を発送いたします。当日、会場受付へ
ご提示ください。（各講座受付で必要となります）

5.持ち物
受講票、エクササイズウエア、室内履き、タオル、筆記用具　など

6.受付方法（受講当日）
当日、各講習会会場「ジムエリア」「スタジオエリア」の各入口付近で
JHCA スタッフが、受付を行っておりますので、受講票のご提示と
お名前（フルネーム）をお申し付けください。

スクワットを普及する会
「スクワットを国民運動に！」

## ■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
TEL.03-5730-6081　E-MAIL.info@j-holistic.org
FAX.03-5730-6082　URL.http://www.j-holistic.org/