



Japan Holistic Conditioning Association.

■2013年6期 東京開催

神経-筋、関節を含む手技アプローチ方法を徹底習得！

ホリスティックコンディショニング

【ベーシックコース】

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

■ホリスティックコンディショニングセミナー（ベーシックコース）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。

■コース詳細 全4日間(講習20時間) ※1日6.0時間(1.0時間休憩含む)

■取得可能資格 JHCA公認 ホリスティックコンディショナー(HC)

■資格取得で何ができるの？

- ・パーソナルトレーナーとして大手フィットネスクラブで活躍できる！
- ・障害予防、改善プログラムが作成できます！
- ・グルプレッソンのバリエーションが豊富になります！
- ・健康サロン、ボディケアサロンで、商品開発ができます！
- ・ロコモティブシンドローム対策プログラムが作成できます！
- ・筋肉と関節へのアプローチバリエーションが豊富になります！
- ・疲労回復ストレッチバリエーションが豊富になります！
- ・身体機能すべてに対するアプローチが可能になる！！
- ・中高齢者への運動プログラムが作成できます！



講座番号	開催日時	カリキュラム
第1日目(5.0H)	6月22日(土) 10:00~16:00	■機能的な関節可動域と、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(5.0H)	6月23日(日) 10:00~16:00	■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(5.0H)	7月27日(土) 10:00~16:00	■筋バランスと機能的バランス 姿勢分析方法と動作分析方法 / 異常姿勢と問題点の抽出 筋のアンバランスへの対処(修正方法)
第4日目(5.0H)	7月28日(日) 10:00~16:00	■半健常者、高齢者の機能向上アプローチと筋反射の活用方法(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	JHCA セミナールーム 東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 7F	

振替受講 OK!

講習会日程で、参加できない日程に関しましては、別会場又は
次回開催時への振替が可能です!

活動先をご紹介!

FC 資格認定者で、フィットネスクラブでの活動をご希望の方
は、活動先をご紹介しております!

■ホリスティックコンディショニング(ベーシック)セミナー マンツーマン指導 実践応用習得コース「受講料金(詳細)」

お申込方法		受講料	会員登録費	受験料	テキスト	合計
単発申込	各1コース(1日)単位でのお申込	¥20,000.	未登録	受験不可*	不要	¥20,000.
					必要 ¥7,140.	¥27,140.
通常申込	全4日間コース 開催日の10日前までのお申込の場合	¥50,000.	未登録	受験不可	不要	¥50,000.
					必要 ¥7,140.	¥57,140.
			登録 ¥10,500.	未受験	不要	¥60,500.
					必要 ¥6,400.	¥66,900.
					不要	¥92,500.
受験 ¥32,000.	必要 ¥6,400.	¥98,900.				

■ テキスト(ホリスティックコンディショニング No.1)代は、会員登録を頂いた方の特別割引価格となっております。(通常 ¥7,140.)

■ クレジットカードでのお支払いの場合「一括払い または 後リボ払い」が可能です。

※ 単発受講の方で、受験をご希望の方は、全4回コースの受講が必要となります。(単発受講での4日間受講可)

■担当講師



岩間 徹 (Tōru Iwama)

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 副理事長

株式会社プロジェクト・オン 代表取締役社長

特定非営利活動法人 日本Gボール協会 理事

細谷 聡 (Satoshi Hosoya)

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認定

上級ホリスティックコンディショナー



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 (JHCA)

〒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 http://www.j-holistic.org/

