

§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
TEL 03-5730-6081 FAX 03-5730-6082 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 ※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あります。
	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 又は E-MAIL
	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、宛名をご指定ください）

2.ご予約のご連絡をしますので「1週間以内」に受講料を指定口座へお振込ください。（指定口座をお知らせ致します）
また、クレジットカード「VISA CARD」「MASTER CARD」もご利用いただけます。※全5講座の申込み時に限る。

※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いただ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.ご入金確認後、お申込確定となり「ハガキ」にて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。
※当方より、連絡が無い場合、お手数ですが、ご一報頂きますよう、お願い申し上げます。
※受講票は各講座受講時、受付にて必要となります。

§受講料金

料金区分	各1講座	全5講座	他団体(対象)	懇親会
JHCA 会員+有資格者	4,200円	16,800円	T-Condition	①事前支払 7,000円
JHCA 会員	5,250円	21,000円	健康運動指導士会 NSCA ジャパン	
他団体会員	6,300円	25,200円	日本Gボール協会	②当日現金 9,000円
一般受講者	7,350円	29,400円	JAJA (各種認定者)	

■お振込先

「銀行」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
銀行名：三井住友銀行 / 支店名：渋谷支店 / 口座項目：普通預金 / 口座番号：8444613

「郵便局」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
口座記号：10120 / 口座番号：84117291 / 店舗番号：018

§お申込み/お問い合わせ



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7階
TEL 03-5730-6081 E-MAIL info@j-holistic.org
FAX 03-5730-6082 URL http://www.j-holistic.org/

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 主催

第9回 JHCA 東京シンポジウム

2013年5月20日(月)

会場 東急スポーツオアシス恵比寿 RAHEEL 受付 09:00~

JHCA 資格継続単位 (FC・HC・HCAD) ※1講座あたり1.5単位付与 (全講座対象)

テーマ：ホリスティックコンディショニング 将来的展望

～資格と実践テクニック・新プログラム紹介・ビジネス展望～



「第1講座 09:30-11:00」

Number,A-1 阿部良仁
Number,A-2 林栄次&佐久間美奈
Number,A-3 西村拓巨



「第2講座 11:15-12:45」

Number,B-1 細谷聡
Number,B-2 西沢実佳&新井公久枝
Number,B-3 大野貞正



「第3講座 13:30-15:00」

Number,C-1 安田嵩常
Number,C-2 山本哲二
Number,C-3 札内秀司

「第4講座 15:15-16:45」

Number,D-1 岩間徹
Number,D-2 石田隆子
Number,D-3 塚田哲弘



「第5講座 17:00-18:30」

Number,E-1 矢野雅知

「懇親会 19:30-21:30」

Beer station 恵比寿 (要 事前申し込み)

Japan Holistic Conditioning Association.

テーマ：ホリスティックコンディショニング 将来的展望 ～資格と実践テクニック・新プログラム紹介・ビジネス展望～

『 実践テクニック 』

09:30
|
11:00



【講座 No,A-1】 阿部良仁 NSCA ジャパン事務局長
■FNC ファンクショナルトレーニング
～中高年者に必要な筋力トレーニングとは～
加齢とともに低下する身体機能の中でも自分の身体を自由に移動させられることは非常に重要です。ロコモ予防の筋力トレーニングとして注目を集めるスクワットのエッセンスを取り入れつつ、スプリットスタンスにおけるベーシックなトレーニングからよりファンクショナルな複合マニュアルレジスタンスエクササイズへの発展例を実習します。

11:15
|
12:45



【講座 No,B-1】 細谷 聡 JHCA-HCAD
■フィットネスクラブで活かせる
ホリスティックコンディショニング (FNC と FJC)
「講習会などで得た知識や技術をどのようにして自分の運動指導に活かすのか。そこで今回は私なりに考えるフィットネスクラブのパーソナルトレーナーとして用いる際に有効なホリスティックコンディショニングアプローチとして FNC(神経-筋)・FJC(関節)テクニックを中心に用いた実践活用法を紹介します。皆様の指導現場でのアウトプットのヒントにしてください。」

13:30
|
15:00



【講座 No,C-1】 安田高常 JHCA 理事
有限会社エルグ・ジャパン 代表取締役
■スポーツコンディショニングに活かす徒手医学 ～疼痛抑制編～
神経生理学反応を利用して徒手的な操作により即時的に痛みを軽減・消失させると共に、関節可動域の拡大、筋機能の活性化、アライメント修正、運動能力を向上させるアプローチ方法を紹介いたします。

15:15
|
16:45



【講座 No,D-1】 岩間徹 JHCA 副理事長
株式会社プロジェクト・オン 代表取締役社長
■Change the Contraction.(筋収縮形態の変換)と
非機能性と機能性トレーニングの複合パターン
非機能的なマシントレーニングに機能的なトレーニング(デッドリフト)など、どのようにプログラミングして体軸を確保していくか。トレーニングメソッドも取り入れながら実技でお伝えします。

17:00
|
18:30



【講座 No,E-1】 矢野雅知 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
■『ホリスティックコンディショニング 将来的ビジョン』
ホリスティックコンディショニングの3本柱(神経-筋、関節系、メンタル系)に加えて、スピリチュアル・コンディショニングの4本柱の総合的・包括的(ホリスティック)なコンディショニングが、現在の「ホリスティックコンディショニング」である。ここにさらに、美容エステ系のコンディショニングが加わりつつある。これも時流である。
ホリスティックコンディショニングは、多岐にわたるものであるが、基本となるのは「体軸を確保する」ことであり、美容エステ系においてもこの例外ではない。今後のフィットネス界の新しい観点から、この「体軸の確保」に焦点を当ててみる。

『 新プログラム 』



【講座 No,A-2】 林 栄次 管理栄養士
佐久間美奈 JHCA-HC
■女性クライアントに響くワンランク上のパーソナルセッション
内分泌ホルモンの働きと腸のしくみ、腸蠕動運動の重要性を学び腸活性をめざし、リンパの流れや自律神経への効果を引き出すトレーニング&ストレッチアプローチをご紹介します



【講座 No,B-2】 西沢実佳 米国 PeakPlates フル認定
新井公久枝 JHCA-FC
■『FNC 理論を応用した機能改善系レッスン中高齢者編』
パーソナルならではのファンクショナルメソッドをグループレッスン用にアレンジしました。中高齢者に必要とされる機能改善、アンチエイジングを含めた解り易い体操をご紹介します。全てのグループレッスンのプレ動作やパーソナルの宿題エクササイズに即使える内容です。



【講座 No,C-2】 山本哲二 JHCA-HC
■機能改善を目的とした中高齢者・低体力者へ向けた
ウエイトマシンを使ったレッスン指導マニュアル
低体力者、高齢者にウエイトトレーニングは必須となります。機能的な問題を抱えた方には、ウエイトトレーニングに移行するまでのプロセスが重要となります。
ファーストコンタクトから継続方法まで段階的にアプローチ方法をご紹介します。



【講座 No,D-2】 石田隆子 office CARA 代表
■顔のトレーニングも必要だと思いませんか？
顔が10歳若返る方法教えます。
身体のレーニングが、健康、美容、アンチエイジングに効果的なことはもはや常識です。では顔は？身体よりも衰えやすい顔の筋肉。そのままにしておけば、加齢とともに様々な問題が発生します。健康、美容、アンチエイジングの為に、顔のトレーニングも必要だと思いませんか？
今回は、若々しい身体を持つトレーナーの皆様に見合う活力ある顔を作る為の表情筋トレーニング・フェイスニングをお教えます。

『 ビジネス展望 』



【講座 No,A-3】 西村拓巨 JHCA-HCAD
株式会社 F.S.L.代表取締役社長 / Fitness Support Lico 代表
■起業して7年！フリーのトレーナーから起業家へ
「固定客ゼロ・郊外の路面店」という今考えると恐ろしいトレーナー人生のスタートから7年。お陰様で今もこの仕事を生業とさせて頂いております。今回はそんな私が専門職(トレーナー)として、経営者として何を意識してここまで取り組んできたのかをご紹介します。皆様の活動の参考にさせて頂ければ幸いです。



【講座 No,B-3】 大野員正 JHCA-HC
大野道場株式会社 代表取締役社長 / 大野 DOJYO 代表
■月間 400 本以上のパーソナルレッスンをこなす
「大野道場」のビジネススキームとは？
トレーナーとしても企業家としても「ぶれない軸の組み立て」という課題を通じて、トレーナーという職業と公益性をより重視した企業への道のり、全てを明瞭に現実的に捉える事がホリスティックコンディショニングを通じて学んできた事であると思っております。これから起業する方へのヒントになればと思い、丸裸になるセミナーをさせていただきます。



【講座 No,C-3】 札内秀司
セントラルスポーツ株式会社 営業本部 アカデミー部 シニアマネージャー
■新規顧客獲得とリピーター確保 営業戦略・集客イベントの実際
日本国民の健康により寄与する事を念頭に、世の中にパーソナルトレーナーの仕事が『一生継続される職業』として認知させる事が重要です。『プロ集団=稼げる集団』、『インプットからアウトプットまでと、そのバランス』、『個人(トレーナー)と組織(フィットネスクラブ)の融合』等を踏まえて、当社が培ってきたノウハウ(新規顧客獲得とリピーター獲得策、等)をご紹介します。パーソナルトレーナーとしての未来を切り開く為に何をすべきか、一緒に明るい未来をイメージしましょう！



【講座 No,D-3】 塚田哲弘 JHCA-HC
■フィットネスクラブの正社員から転身！
パーソナルトレーナーの「生計術」をご紹介
スポーツクラブの現場チーフとして経営やパーソナルトレーナーの育成やシステムに携った経験や、ホリスティックコンディショニングの知識・技術を生かし、群馬という地方でパーソナルトレーナーとしての生計術(活動場所や手法等)を知識、実技、情報等を合わせてお伝え致します。場所を持たない！個人で活動している方には必見です！

「会場」 東急スポーツオアシス「恵比寿 RAHEEL 店」

- ・東京都渋谷区恵比寿 1-8-12EBIS Q PLAZA 3F
- ・JR 山手線恵比寿駅西口 / 東京メトロ日比谷線恵比寿駅徒歩 1 分
- ・JR 品川駅から 山手線 ⇒ 恵比寿駅 (約 10 分)
- ・東京駅から 山手線 ⇒ 恵比寿駅 (約 21 分)
- ・羽田空港から モノレール ⇒ 浜松町駅 ⇒ 恵比寿駅 (約 60 分)