

【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」

■JHCA 公認 ホリスティックコンディショナー資格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 (ベーシックコース) とは...?

■こんな方にお勧め!

「運動指導者として活躍中のパーソナルトレーナーの方!」

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「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α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セミナーカリキュラムとなります。

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スキルを身に付けられます。



2011.1.8 名古屋開催

【詳細案内】

■開催日程 (全4回コース)

- 第1日目 1月8日(土) 13:00-18:30
- 第2日目 1月9日(日) 12:00-17:30
- 第3日目 2月5日(土) 13:00-18:30
- 第4日目 2月6日(日) 12:00-17:30

■会場施設

加圧トレーニングラボ (杵中店)

■所在地

愛知県名古屋市昭和区隼人町 7-16-3

■受講料金

全4回	50,000円(税込)
各1回	20,000円(税込)

【担当講師】

■JHCA 副理事長/講習会担当講師

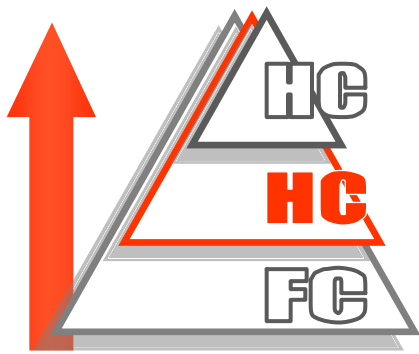
岩間 徹 (株式会社 プロジェクト・オン代表取締役社長)

■JHCA-講習会担当講師/ホリスティックコンディショナー

伊藤 純哉 (株式会社 プロジェクト・オン所属)



HOLISTIC CONDITIONING (Basic)



■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 (詳細)

	日 程	時 間	料 金	
			(各 1 回)	(全 4 回)
第 1 日目	1 月 8 日 (土)	13:00-18:30	¥20,000.-	¥50,000.-
第 2 日目	1 月 9 日 (日)	12:00-17:30	¥20,000.-	
第 3 日目	2 月 5 日 (土)	13:00-18:30	¥20,000.-	
第 4 日目	2 月 6 日 (日)	12:00-17:30	¥20,000.-	

■講習会カリキュラム (詳細)

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修得
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
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

■お申込方法

1	お電話にて、セミナーお申込の旨お伝えくださいませ。
2	専用申込書をご郵送にて、お送り致します。(開催日間近の場合は、FAX にて対応)
3	お手元に、申込書がお届けになりましたら、必要事項をご明記の上、ご返信くださいませ。
4	お申込書の返信後、受講料金を JHCA 指定口座までお振り込みくださいませ。
5	ご入金確認後、受講に関する資料 (受講票など) を作成し、ご郵送にてお送り致します。

■お申込/お問合せ



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 (JHCA)
〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 7 階
TEL03-5730-6081 E-MAIL info@j-holistic.org
FAX03-5730-6082 http://www.j-holistic.org/