



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

共催： studioflow (スタジオフロー) フィットネスサポート ライコ 株式会社プロジェクト・オン



九州ワークショップ in 熊本

撮影) 2010年3月28日 JHCA九州フォーラム IN 福岡より

【2010年 JHCA九州ワークショップ in 熊本 ご案内】

テーマ：『FNC を活かし運動効果を引き出す運動指導法の習得』

- 【開催日】 平成 22 年 9 月 4 日(土) 受付開始：10 時～
- 【会場】 パークドーム熊本 (熊本県民総合運動公園内)
- 【受講料】 1 講座のみ 5,250 円 2 講座一括お申込み 10,000 円

【内容】 FNC=Functional Neuromuscular Conditioning 「機能的な神経・筋のコンディショニング」、すなわち身体をうまく機能させるためのコンディショニングを意味します。身体の動きや姿勢は多くの関節や筋群の共同作業ですが、どこかに悪い個所があったり、筋力的に弱い部分があると、その不足部分を代償する個所があらわれます。これは身体の優れたシステムですが、代償を強いられた個所はやがて何らかの障害を生じる可能性が出てきます。出来る限り代償を作らずに身体を機能させるためには、「身体の動きの特異性」に適合した方法が要求されます。今ワークショップは、FNC 理論を元に運動効果を引き出す運動指導法をご紹介します。

【講座 1】 10：30～13：30 (3時間)

「機能的ストレッチの方法」

講師：西村 拓巨

株式会社 F.S.L 代表

JHCA 上級ホリスティックコンディショナー



【講座 2】 14：30～17：30 (3時間)

「スクワットを取り入れた運動指導法」

講師：岩間 徹

株式会社プロジェクト・オン代表

JHCA 副理事長



【お問合せ・お申込み】 特定非営利活動法人 (NPO) 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 芝園オシャンビル 8階 TEL 03-5730-6081 FAX 03-5730-6082
 E-mail info@j-holistic.org URL www.j-holistic.org/