

# HC

- Basic -

## 2011\_01 期【福井開催】

### 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」

※JHCA-HC 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セミナー (Basic) 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。

(※1)運動指導の基礎知識&技術を理解している事を前提に、ホリスティックコンディショニングセミナー・ホリスティックコンディショニングアカデミーは進行していきます。

## 今後確実に求められる技術...

#### 【 詳 細 】

日 程 第1日目 01月15日(土)  
第2日目 01月16日(日)  
第3日目 02月12日(土)  
第4日目 02月13日(日)

時 間 土曜日 13:00-18:30  
日曜日 12:00-17:30

会 場 FEEL (有限会社パワーリンク)  
(福井市二の宮2-28-21 セントラルヴィレッジ2-D)

料 金 全4回コース 50,000円(税込)  
各1回コース 20,000円(税込)

単 位 JHCA-HC 継続単位 1日/5.0付与

締 切 2010年12月20日(月)迄

#### 【 講 師 】

JHCA 副理事長

岩間 徹

Tōru Iwama



便利な「クレジットカード」もご利用頂けます。

VISA



※後リポ(決済後、ご自身でお手持ちのクレジットカード会社へ「後リポ手続き」が別途必要となります)

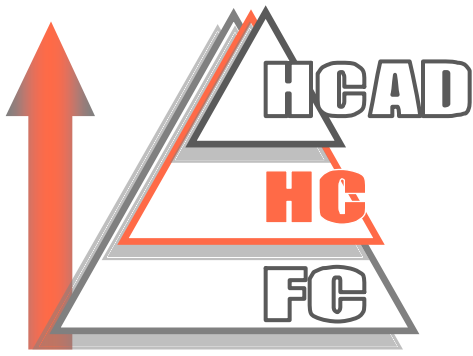


特定非営利活動法人  
日本ホリスティックコンディショニング協会

東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 7階  
TEL03-5730-6081 info@j-holistic.org  
FAX03-5730-6082 www.j-holistic.org/

## Holistic Conditioning -Basic-

【JHCA 公認資格種別】



### ■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 (Basic コース詳細)】 ※都合により、開催日時・会場等が変更となる場合がございます。

	日 程	時 間	料 金	
			(各 1 回)	(全 4 回)
第 1 日目	01 月 15 日 (土)	13:00-18:30	¥20,000.-	¥50,000.-
第 2 日目	01 月 16 日 (日)	12:00-17:30	¥20,000.-	
第 3 日目	02 月 12 日 (土)	13:00-18:30	¥20,000.-	
第 4 日目	02 月 13 日 (日)	12:00-17:30	¥20,000.-	

#### 「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

### 【会場詳細】



■有限会社 パワーリンク (フィール福井)

福井県福井市二の宮 2-28-21

セントラルヴィレッジ 2-D

TEL 0776-28-2250