

2010年度【福井ワークショップ】

現場で生きる！

『運動指導者のスキルアップセミナー』

JHCA-FC 継続単位適応講座

■初めての方でも『解りやすいから、身に付きやすい！』セミナーの流れ



起

講義(理論)



承

実技解説



転

実技運動指導演



結

実技習得度チェック



運動指導法習得

§ 全9講座『JHCA-FC 継続単位』適応講座

■ワークショップとは？

運動指導現場では、たくさんのニーズ(要望)に対応できる基礎と応用力が重要になります。

基礎編から実践応用編まで、ご自身のスキルに合わせた講座をお選びください。

現場で多いニーズに特化した、ケーススタディ講習会となり、全てのコースが「運動指導現場実践形式」なので、すぐに現場で役立つ、うれしいコース内容となっております。



■現役！運動指導者の私達が講師を担当します



伊藤 純哉



山本 哲二



佐久間 美奈



小林 祐二



佐藤 友樹



波多野 麻美

■受講料金

	対象	料金(税込)
受講料金	JHCA 会員	5,250 円
	他団体会員	6,300 円
	一般	10,500 円

※他団体会員(資格認定者)

- T-Condition (FNC 認定者)
- 健康運動指導士会(実践指導者・指導士)
- NSCA ジャパン(CPT・CSCS)
- 日本 G ボール協会(正会員・準会員)
- JAJFA(各種認定者)

■お問合せ・お申込



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

Japan Holistic Conditioning Association

〒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/

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

■ワークショップセミナー『カリキュラム』

No.	カテゴリー	カリキュラム	日程	時間	JHCA 単位
1	基礎	■身体機能から考える、ストレッチ方法（上肢編） ・柔軟性アンバランス改善ストレッチ（上肢編）	05/30（日）	10:00-13:00	FC 継続単位 3.0 付与
2	基礎	■バランスボールを活用した、姿勢改善エクササイズ ・姿勢バランスとバランスボールエクササイズ		14:00-17:00	FC 継続単位 3.0 付与
3	基礎	■身体機能から考える、ストレッチ方法（下肢編） ・柔軟性アンバランス改善ストレッチ（下肢編）	06/27（日）	10:00-13:00	FC 継続単位 3.0 付与
4	基礎	■中高齢者の機能向上に必須！ボールを活用したコーディネイトエクササイズ ・効果的！ボールで行うインナー・アウトERMASSL協調性エクササイズ		14:00-17:00	FC 継続単位 3.0 付与
5	機能改善	■肩コリに対する運動アプローチ方法 ・運動指導現場で最も多い、肩コリに対する機能的アプローチ方法の習得	10/31（日）	10:00-13:00	FC 継続単位 3.0 付与
6	機能改善	■中高齢者に多いニーズに答える！「腰（体幹編）」 ・中高齢者の身体的特徴を考慮した、腰に対するアプローチ方法の習得		14:00-17:00	FC 継続単位 3.0 付与
7	機能改善	■肩コリに対する、運動指導アプローチ方法 ・運動指導現場で最も多い、肩コリに対する機能的アプローチ方法の習得	02/26（土）	14:00-17:00	FC 継続単位 3.0 付与
8	機能改善	■中高齢者に多いニーズに答える！「肩（上肢編）」 ・四十肩の違和感に対する、効果的アプローチ方法の習得	02/27（日）	10:00-13:00	FC 継続単位 3.0 付与
9	総合	■運動指導に活かす「お客様を納得させる」運動効果の導き方 ・指導現場で運動効果を引出す、アプローチ方法の習得		14:00-17:00	FC 継続単位 3.0 付与

■JHCA 会員特別 Plan

JHCA ワークショップセミナー 【JHCA 会員限定パック】

§ 全パック（9カリキュラム）

通常 ¥47,250. ⇒ ¥42,525.（10%オフ！）

§ 1/2 パック（5カリキュラム）

通常 ¥26,250. ⇒ ¥25,000.（5%オフ！）

※各割引プランの定員は、先着 10 名様迄とさせていただきます。
お申込は、お早めをお願い致します。