



第1回 JHCA

テクニカルセミナー

2011.04.04 (mon) in 沖縄

テーマ:『高齢者の身体機能を考慮した
骨盤コンディショニングのアプローチ方法』

【講師紹介】



阿部 良仁

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
NSCA ジャパン事務局長



伊藤 純哉

(株)プロジェクト・オン所属
JHCA 講習会担当講師
JHCA 認定ホリスティックコンディショナー



照喜名 弘彦

スポーツ整体師
沖縄整体学院 講師
JHCA 認定フィジカルコンディショナー



安田 嵩常

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
有限会社エルグ・ジャパン 代表取締役

【講習会スケジュール】

講習時間	講師・内容
10:00~11:30	【講座 No.1】 照喜名 弘彦 「骨盤から大腰筋を立て直す」
11:40~13:10	【講座 No.2】 阿部 良仁 「腰部のコンディショニング実習(基礎編)」
13:10~13:50	休憩
13:50~15:20	【講座 No.3】 安田 嵩常 「骨盤帯周囲筋群の体表解剖に基づく触案・マーキングと機能的ストレッチング」
15:30~17:00	【講座 No.4】 伊藤 純哉 「高齢者に対するホリスティック(総合的)アプローチのご紹介」

主催:NPO 法人 日本ホリスティックコンディショニング協会

協力:(株)プロジェクト・オン NSCA ジャパン (有)エルグジャパン 沖縄整体専門学校

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

【講座 NO.1】 10:00~11:30

担当：照喜名 弘彦

- ・スポーツ整体師
- ・沖縄整体学院 講師
- ・JHCA 認定フィジカル
コンディショナー

「骨盤から大腰筋を立て直す」

多くの高齢者に見られる「大腰筋弱化」。骨盤帯を中心に股関節や腰椎など主に骨格系からのアプローチを中心にその大腰筋弱化の修正コンディショニング法、そしてそれを維持・改善するための効果的なエクササイズ指導法をお伝えします。大腰筋が活性化することで下肢筋群の活性化や血液リンパ液の循環促進、腰椎が安定することによる腰痛の緩和や、呼吸器系・泌尿器系機能の改善などにも関与してくることもあり、高齢者の抱えている代表的な不調の緩和に貢献できます。

【講座 NO.2】 11:40~13:10

担当：阿部 良仁

- ・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
- ・特定非営利活動法人 NSCA ジャパン
事務局長

「腰部のコンディショニング実習(基礎編)」

加齢とともに低下する抗重力筋の中で、特に股関節の屈曲筋群である腸腰筋群を中心に骨盤の動きや脊柱の安定性に関する筋群のコンディショニング方法の例を解説します。誰でもできる簡単なチェックと、これに対応するストレッチングと自重エクササイズの効果的な組合せを実習します。高齢者のみならず一般の方の腰部のコンディショニングとしても活用できる内容です。パーソナルや少人数指導現場に活用できる基礎的な内容です。

【講座 NO.3】 13:30~15:00

担当：安田 嵩常

- ・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
- ・有限会社エルグ・ジャパン 代表取締役

「骨盤帯周囲筋群の体表解剖に基づく触診・
触察・マーキングと機能的ストレッチング」

高齢者の身体機能を考慮したパーソナル・セッションとして、特に骨盤帯の機能改善・向上の結果の出せるコンディショニング・アプローチ方法のひとつとして骨盤帯周囲筋群の体表解剖に基づく骨指標・ストレッチングする当該筋を実際に触診(palpation)・触察・マーキングして、筋の構造や形・位置・走行・連結・作用などを立体的・3次元にイメージ・理解した上で安全かつ効果的な各種ストレッチング・テクニックを紹介し(筋肉を触って描いてストレッチングします)。

【講座 NO.4】 15:10~16:40

担当：伊藤 純哉

- ・JHCA 認定ホリスティック
コンディショナー
- ・(株)プロジェクト・オン所属
- ・JHCA 講習会担当講師

「高齢者に対するホリスティック(総合的)アプローチのご紹介」

高齢者の筋弱化は、身体の歪み、筋アンバランスによって起こっておりますが、筋肉だけの問題だけで起きているものではありません。高齢者だからこそ、関節の機能不全があり、内臓器官の機能不全もあるのが現状です。運動指導だからこそ、ホリスティック(総合的)アプローチが必要になります。「安全に効果の出せるホリスティックアプローチ方法」をご紹介します。

【会場】

スカイスポーツ (スタジオ)

沖縄県那覇市具志 885 番地

※駐車場有り



料金表

	1 講座	全講座
JHCA 会員	2,625 円	7,875 円
一般	4,200 円	12,600 円
学生	3,150 円	9,450 円

単位 JHCA-FC 継続単位適応
1 時間 1.0 単位

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 8 階

TEL03-5730-6081 FAX03-5730-6082

E-MAIL info@j-holistic.org



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