

■2010JHCA 東京アカデミー「コース別カリキュラム詳細」 ※全コース通し番号表記

| 講座 No, (旧 No) | FC アカデミー【基礎コース】カリキュラム詳細                   |
|---------------|---|
| No,1 (基1・2)   | FNC 理論と身体の仕組み、ストレッチテクニック①「肩甲帯」            |
| No,2 (基3・4)   | ストレッチテクニック②「骨盤帯」、ストレッチテクニック③「総合(ストレッチ理論)」 |
| No,3 (基5・6)   | マニュアルレジスタンス(徒手抵抗)テクニック、トレーニング理論           |
| No,4 (基7・8)   | レジスタンストレーニング①「上半身」、レジスタンストレーニング②「下半身」     |
| No,5 (基9・10)  | レジスタンストレーニング③「体幹・全身」、レジスタンストレーニング④「総合」    |
| No,6 (基11・12) | ボディ・ウエイトトレーニング、バランス理論                     |
| No,7 (基13・14) | バランスエクササイズ、荷重運動と非荷重運動                     |
| No,8 (基15・16) | 生活習慣病と運動、ダイエットと食事                         |

| 講座 No, (旧 No)  | FC アカデミー【実践コース】カリキュラム詳細                                |
|----------------|--|
| No,9 (実1・2)    | コンディショニングチェックからのアプローチ(肩甲帯～体幹、骨盤帯～体幹)                   |
| No,10 (実3・4)   | コンディショニングチェックからのアプローチ、下肢(股関節・膝関節・足関節)、スポーツ PNF 実践アプローチ |
| No,11 (実5・6)   | プログラミングデザイン、トレーニングシステムと活用法                             |
| No,12 (実7・8)   | 姿勢の考え方と改善方法、動作の考え方と改善方法                                |
| No,13 (実9・10)  | ファンクショナルアプローチ①「体幹を中心にした回旋動作」、②「肩を中心にした回旋動作」            |
| No,14 (実11・12) | ファンクショナルアプローチ③「全身の対角・螺旋・回旋運動」、姿勢チェックからの肩甲帯アプローチ        |
| No,15 (実13・14) | 姿勢チェックからの骨盤帯アプローチ、スポーツパフォーマンス向上トレーニング                  |
| No,16 (実15・16) | 中高齢者のための運動指導法、トレーニングフォームから考えるアプローチ方法と修正方法              |

| 講座 No, (旧 No)  | HC アカデミー【Basic コース】カリキュラム詳細                    |
|----------------|--|
| No,17 (B1・2)   | ファンクショナル ROM とスポーツへの応用                         |
| No,18 (B3・4)   | フィジカル・ベース向上のファンクショナル・エクササイズ、体性反射機能と身体機能向上アプローチ |
| No,19 (B5・6)   | スパイラル・ローテーション・テクニック(肩関節-体幹)(足関節-膝関節-股関節)       |
| No,20 (B7・8)   | 特異的連動動作機能向上アプローチ、筋バランスと機能的バランス(ベーシック1)         |
| No,21 (B9・10)  | 筋バランスと機能的バランス(ベーシック2)、スポーツ障害の予測と機能的バランス        |
| No,22 (B11・12) | 脊椎の palpation (触診テクニックの基礎)                     |
| No,23 (B13・14) | 関節モビリゼーションとストレッチ・エクササイズ                        |
| No,24 (B15・16) | 中高年者・半健常者の問題と修正プログラム、神経-筋テクニックの総合的アプローチ        |

| 講座 No, (旧 No) | HC アカデミー【Advance コース】カリキュラム詳細                      |
|---------------|--|
| No,25(A1・2)   | 骨盤帯機能障害へのアプローチとエクササイズ 1                            |
| No,26(A3・4)   | 骨盤帯機能障害へのアプローチとエクササイズ 2、特異的連動動作と機能性向上エクササイズ 1      |
| No,27(A5・6)   | 特異的連動動作と機能性向上エクササイズ 2、筋拘縮機能障害と機能性回復アプローチとエクササイズ 1  |
| No,28(A7・8)   | 筋拘縮機能障害と機能性回復アプローチとエクササイズ 2、筋バランスと機能性バランス(アドバンス) 1 |
| No,29(A9・10)  | 筋バランスと機能性バランス(アドバンス) 2                             |
| No,30(A11・12) | 競技パフォーマンス向上テクニック、呼吸-頭蓋骨機能障害へのアプローチとファンクショナル・エクササイズ |
| No,31(A13・14) | 半健常者と高齢者の機能回復アプローチとファンクショナル・エクササイズ                 |
| No,32(A15・16) | 総合的アプローチ   |