

HC

- Basic -

2011_02 期【東京開催】

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(アドバンス)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、トップアスリートからオンザベッドでの半健常者への指導まで、神経-筋や関節アプローチで腰痛から頸椎・頭蓋まで関節機能障害への適格な対処ができるレベルです。上級パーソナルトレーナーやスポーツコンディショニングのスペシャリストあるいは、専門的なスポーツケア(改善)を目指す方にお勧めです。

(※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 02月19日(土)
第2日目 02月20日(日)
第3日目 03月19日(土)
第4日目 03月20日(日)

時 間 土曜日 10:00-16:00
日曜日 10:00-16:00

会 場 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)

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 2011年02月11日(金)迄

【 講 師 】

JHCA 副理事長
■岩間 徹

JHCA 講習会担当講師
■伊藤 純哉
■山本 哲二



便利な「クレジットカード」もご利用頂けます。



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

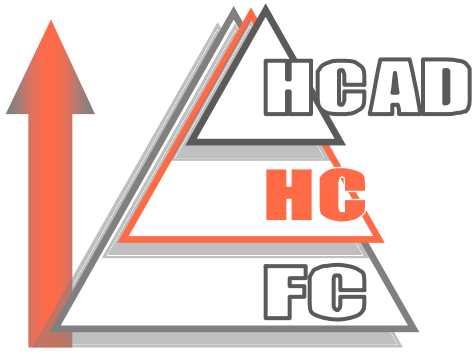


特定非営利活動法人
日本ホリスティックコンディショニング協会

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）】

	日 程	時 間	料 金	
			(各 1 回)	(全 4 回)
第 1 日目	02 月 19 日 (土)	10 : 00-16 : 00	¥20,000.-	¥50,000.-
第 2 日目	02 月 20 日 (日)	10 : 00-16 : 00	¥20,000.-	
第 3 日目	03 月 19 日 (土)	10 : 00-16 : 00	¥20,000.-	
第 4 日目	03 月 20 日 (日)	10 : 00-16 : 00	¥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】 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 (JHCA)

東京都港区芝 3-3-10

芝園オーシャンビル 7 階

※建物奥のエレベーターをご利用ください。

<アクセス>

■都営三田線「芝公園駅」

A2 出口より徒歩 3 分

■都営大江戸線「赤羽橋駅」

赤羽橋出口より徒歩 5 分

■JR 山手線・京浜東北線「田町駅」

三田出口より徒歩 14 分

