

=JHCA 無料体験会= in 関東・東京

【テーマ】“わかりやすい” から “身に付きやすい”

少子高齢化社会の低体力（子供から大人まで）が目立つ現代社会をいかに変化させていくかが、明るい未来の為には欠かせない課題となっております。単に「運動」と言っても、いままでに運動を極力避けて来た方にとっては、非常に苦痛な時間となる事でしょう。

また、運動・・・と耳にただけで、疲れてしまうなど、人それぞれ運動に対する思いが異なるはずで、ただし、「運動=嫌い」では、後に「低体力（ロコモティブシンドローム・生活習慣病 等）」などにより、“病” にまで発展する可能性も少なくはありません。そこで、私達“運動指導者が考える”「予防の為の運動方法」を、より明確に分かりやすく“運動指導者の皆様”にお伝えできるよう、講習会形式でご用意致しました。ご自身のスキルに合わせて、講習会を選択頂けますので是非、この機会にご利用くださいませ。

「運動指導経験豊富な現役の運動指導者が講習会の講師を務めるので、実際の運動指導方法を、分かりやすく、身に付けやすいのが特徴です。」

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 / スタッフ同



【運動指導者として身に付けておきたい「知識と技術」のご紹介】

～JHCA が考える、理想的な運動指導者像とは・・・～

運動指導者といっても、様々な指導形態が存在していますが、どの指導形態にしても、必ず共通の項目として「対象者は全て人間であること」です。

人間の身体の構造（骨格系・筋肉系）など、必要最低限の「知識と運動指導技術」を兼ね備える事で、クライアント一人ひとりの身体特性を見つけ出す事が可能となり、その特性に基づいたベストな指導プログラムを提供する事で、運動効果が格段に高まる！・・・と、いう結果につながってきます。結果が出れば、クライアントからの信頼・信用も高まり、新規獲得やリピート率が高まります。その為に身に付けておきたい「知識と技術」を段階を踏まえてお伝えして参ります。

是非、この機会により多くの皆様にご参加頂き、「JHCA が考える、理想的な運動指導者像」をセミナー形式で、実際に身体を動かしながらお伝えできればと考えております。

是非、お友達をお誘い合わせのうえ、多くの皆様にご参加頂ける事を心よりお待ち申し上げております。



講師：伊藤 純哉 山本 哲二 佐久間 美奈 小林 祐二
(株式会社 プロジェクト・オン所属 / JHCA 講習会担当講師)

日程：04/04 (月) 10:00-12:00 (2H)

05/02 (月) 10:00-12:00 (2H)

06/04 (土) 14:00-16:00 (2H)

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 3-3-10-7 階)

料金：無料！

(要 事前予約申込 ⇒ JHCA 事務局 TEL 03-5730-6081)

定員：各回、先着 15 名限定

申込：お申込完了後、受講票を発行致します。当日必ずご持参ください。