



2011 04 期【東京開催】

フィジカルコンディショニング

■ JHCA公認 資格認定講習会



フィジカルコンディショニングセミナーとは？

運動指導者として活動を行う上で、必要な要素「運動指導の基礎知識と基礎指導方法」を習得するセミナーです。指導を行う上でベースとなる、指導内容の組み立て方【プログラミング】と実技【ストレッチ&エクササイズ&トレーニング】そして、評価【チェック】を組み合わせ、現場実践形式で行う実技中心の資格認定セミナーとなっております。資格名称は「フィジカルコンディショナー」となり、認定者の方へ資格取得後の活動先として、主にフィットネスクラブ（全国 240 店舗）をご紹介します。

受講者特典！

- 【活動】FC 認定資格の取得と同時に、活動先の確保が実現！
「COSPA」「CENTRAL SPORTS」「OASIS」 ※希望する全ての方が対象
- 【単発】試験日を除く、全てのカリキュラムを、1 日単位でお申し込み頂けます！
- 【早割】開催日の 1 カ月前迄にお申込の方全員、受講料「10%」OFF！（全 10 日間お申込の場合のみ適応）
- 【再受】全講座お申込の方にもれなく、次回ケールを無料にてご招待！（受講対象期間 2011 年 4 月～2011 年 8 月）
- 【振替】受講日程で、不都合な場合は振替受講が可能です！
- 【再割】FCセミナーを受講された方は、次回以降のFCセミナーを、1 日当たり¥10,500 円にて再受講が可能！

【講師紹介】



伊藤 純哉



山本 哲二



佐久間 美奈



小林 祐二

【FITNESS DOUGA】

動きで見ると！運動指導マニュアル！

FITNESS DOUGA

PROJECT-ON®

<http://www.fitness-douga.com>

無料お試し動画で
一度、お試しください！

【問合せ・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

〒105-0014

東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 8 階

TEL 03-5730-6081 FAX 03-5730-6082

E-MAIL info@j-holistic.org

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



Physical Conditioning

■カリキュラム (内容)

第1日目	機能的な身体づくりの考え方 身体づくりに活かすストレッチ理論	第2日目	コンディショニングに欠かせないストレッチをマスター
第3日目	身体づくりに活かすトレーニング理論 基礎筋力を付けるベーシックトレーニングをマスター	第4日目	「動き」を改善させるファンクショナルトレーニング実技 運動効果を引き出す徒手抵抗テクニックをマスター
第5日目	身体づくりに活かすバランスコンディショニング理論 バランスツールの使い方をマスター	第6日目	筋バランスチェックからのアプローチ ストレッチ・トレーニング・バランスの融合アプローチ
第7日目	姿勢分析からのアプローチ (姿勢チェックをマスター) 動作分析からのアプローチ (動作チェックをマスター)	第8日目	目的別アプローチ (腰痛・膝痛・肩痛など) 中高齢者へのアプローチ / 運動動作向上アプローチ
第9日目	総合演習1 (現場で多いクライアントのアプローチ)	第10日目	総合演習2 (現場で多いクライアントのアプローチ) 15:30～ 認定試験 (筆記 / 実技)

開催日程	開催日	時間	料金		
			早割適応時	通常	単発
第1日目	04/09(土)	10:00-16:30	¥201,325.-	¥220,750.-	¥25,000.-
第2日目	04/10(日)	10:00-15:30			¥25,000.-
第3日目	05/07(土)	10:00-16:30			¥25,000.-
第4日目	05/08(日)	10:00-15:30			¥25,000.-
第5日目	06/11(土)	10:00-16:30			¥25,000.-
第6日目	06/12(日)	10:00-15:30			¥25,000.-
第7日目	07/09(土)	10:00-16:30			¥25,000.-
第8日目	07/10(日)	10:00-15:30			¥25,000.-
第9日目	08/06(土)	10:00-16:30			¥25,000.-
		10:00-15:30			¥25,000.-
第10日目	08/07(日)	10:00-15:30	¥25,000.-		
		15:30-18:30	¥26,500.-		
■受講者特典:次回開催時の無料参加			○	○	×

■単発受講に関する注意事項

単発受講の場合、1日当りの受講料に「JHCA年会費」「受験料金」は、含まれておりません。

認定試験の受験をご希望の場合は、「JHCA年会費 10,500円」「FC受験料金 16,000円」が別途必要となります。

■受講者特典に関する注意事項

§「次回開催時の無料受講」とは?
例えば: 11/20~03/27の全10日間を受講申込された方は、次回4/**~8/**開催分を、無料で再受講する事が可能です。
但し、単発受講でお申込の方は、対象外となります。

§「再割」とは?
フィジカルコンディショニングセミナー、全10日間を卒業された方が対象となります。
但し、単発受講で、全10日間を受講され、卒業された方も対象となります。

【会場(詳細) <http://www.j-holistic.org/outline/outline.html>】



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

【Access】

- 都営三田線 芝公園駅A2出口より徒歩3分
- 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15分



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