

7月26日

B-5 10:00~12:00

○講師氏名：中村 尚人（ナカムラ ナオト）

○肩書所属：①ファンクショナルローラーピラティス代表
②理学療法士

○講座名：動ける体幹を作る～体幹の基礎から応用まで～

○講座説明文：

体幹の概念を解剖学、運動学、進化学の視点から解説します。そしてヨガやピラティスの身体技法から実践を通してインナーマッスルやアウターマッスルの違い、背筋群・腹筋群の各筋肉の使い分けなどを行っていきます。質疑応答など活発な参加を期待します。知識だけでなくどんどん実践して体で感じていきましょう。ヨガマットを御持参下さい。

*実施会場前にレンタルヨガマットの御用意もごさいます（¥500/1日）

B-6 12:30~14:30

○講師氏名：佐藤拓矢（サトウタクヤ）

○肩書所属：①JTBCA 代表
②ゴールドジム公認パーソナルトレーナー

○講座名：足と足趾～機能解剖と荷重コントロール改善メソッド

○講座説明文：

体幹や股関節の荷重特性や筋バランスと、密接に連動連鎖する「足」。足関節部から「踵骨・母趾球・小趾球」の3つの荷重ポイントへの機能性を高めるための、コレクティブ・エクササイズを紹介します。まず足関節部の基本を確認、底屈の下腿三頭筋、背屈の前脛骨筋、母趾球荷重&外反の腓骨筋、小趾球荷重&内反の後脛骨筋、さらに、外反底屈には、腓骨筋とヒラメ筋&腓腹筋外側頭、内反底屈には、後脛骨筋と腓腹筋内側頭の連動を考察します。これら筋群への「関節の動き」と、より実践的なアプローチを「軸トレ」ならでの「フット・ポジション変換法」でご紹介します。ヨガマットを御持参下さい。

*実施会場前にレンタルヨガマットの御用意もごさいます（¥500/1日）

B-7 15:00~17:00

○講師氏名：大曾根 聡（オオソネ サトシ）

○肩書所属：①ボディコンディショニングスタジオ BlueBird オーナー
② 理学療法士

○講座名：脊柱・骨盤・股関節のトレーニング～股関節からの連鎖と原理原則

○講座説明文：

ヒトは日常生活やスポーツを行う際も常に重心移動を伴い活動しています。重心を移動させる時、特に下半身重心をコントロールするためには股関節の重力に対する動的安定機能がとても大切です。また一見股関節を機能させ、コントロールしているように見えていても、筋活動を見てみると実際は正しく働いていない事も多く見られます。そしてその使い方は後に痛みや傷害となって表れる事もあります。昨今では様々なトレーニングが出現していますが、重心移動を考慮せずトレーニングでただ筋力を鍛えたり可動域を拡げたりするだけでは身体の原則上、不十分であるといえます。本セミナーでは重心コントロールという視点で股関節からの身体のトレーニングや原則についてお話していきます。講義と身体を動かしながら楽しくご自身の健康の為のヒントが見つかると思います。よろしくお願致します。ヨガマットを御持参下さい。

*実施会場前にレンタルヨガマットの御用意もごさいます（¥500/1日）

7月27日

B-8 10:00~12:00

○講師氏名：杉山 幹（スギヤマ カン）

○肩書所属：①NATA-ATC
②NSCA-CSCS

○講座名：呼吸からアプローチする身体コンディショニング

○講座説明文：

「障害予防とリハビリ」をテーマに、呼吸システムという観点から身体を評価し、改善アプローチまでを学べる講座です。呼吸だけでなく、体幹エクササイズなど身体制御の為にエクササイズも併せてご紹介します。一般の方から高齢者、アスリートにも適用できるアプローチです。ヨガマットを御持参下さい。*実施会場前にレンタルヨガマットの御用意もございます（¥500/1日）

B-9 12:30~14:30

○講師氏名：谷 佳織（タニ カオリ）

○肩書所属：① FAFS
② Kinetikos 代表取締役

○講座名：肩帯の動きのリストア：より自由で力強い上肢の動きを取り戻すために

○講座説明文：

皆さんの胸郭と肩甲骨の間にはスムーズな動きが起きているでしょうか？肩関節の動きに制限を感じることはないでしょうか？上肢の動きがより自由で力強く安定したものであるためには、肩甲骨周辺及び肩関節周辺のモビリティとスタビリティの両方がバランス良く得られることが不可欠です。体幹を安定させることで、関節の持つ本来のモビリティを十分に引き出す方法や、様々な角度からのアイソメトリック収縮による強化、アイソトニック収縮による強化、そして、より弾性と回復力に富む組織を目指したトレーニングの紹介まで、段階的に実践的にカバーします。

B-10 15:00~17:00

○講師氏名：本橋 正光（モトハシ マサミツ）

○肩書所属：① トータルフィットネス株式会社 代表取締役
② NSCA-CPT

○講座名：『アクティベートメソッド～動きが目覚める活性化』

○講座説明文：

「アクティベート」とは、活動的にするという意味があります。人の体は情報交換で動いています。体が硬い、痛む、思うように動けないのは、情報伝達が上手くできていない時にそのシグナルとして表れます。子どもができないことを失敗を繰り返しながら、やがて出来るようになるのは、その行為に関する情報伝達がスムーズに行えるようになったからです。けれども大人になると、生活動作や環境に大きな変化がないまま、ほぼ同じような姿勢や動作を繰り返す日常。これでは情報が偏ってしまい、体の機能にバイアス（偏り）がかかったまま生活している人がほとんどです。また「アクティベート」はコンピュータ用語として、“ハードやソフトを有効にし、利用できる状態にすること”を意味する言葉として使われます。情報のやり取りで動いている人間は、コンピュータ同様のシステムとして考えると、体にかかったバイアスを解消することが動きを目覚めさせる方法であると考えました。人の体で動いていない箇所があると疲労します。運動するにしても体にバイアスのかかった状態では、余計に疲れてしまうのです。この講座では、そのバイアスを解消する誰にでも出来るメソッドをご紹介します。体が正常に使える状態にすることで、体の柔らかさを取り戻し、痛みの解消、そしてスムーズに動ける体をつくるための前提となるメソッドです。私のセッションで実際に使って効果を実証しているもので、クライアントである86歳の高齢女性でも行うことができ効果を上げています。体をアクティベートできたら、現代人に必須なエクササイズもいくつかご紹介いたします。コンピュータよりも精緻な人の体の不思議を体験できる講座です。実技をふんだんに行い、講座終了後からすぐに使え、パーソナルトレーニング、グループレッスンで大いに活用できる最新メソッドと知識になります。