

## ホリスティックコンディショニング「セミナー」カリキュラム（詳細）

ホリスティックコンディショニングセミナー（Basicカリキュラム）※全4回コース	
1回目	<p>■ファンクショナルROMと、スポーツへの応用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各種ストレッチと身体機能チェック</li> <li>・筋膜ストレッチ</li> <li>・ストレッチの活用と限界</li> </ul>
2回目	<p>■対角螺旋運動と特異的運動動作への応用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対角、螺旋運動と筋パワーの弱化的修正方法</li> <li>・特異的動作強化方法と運動プログラム</li> <li>・PNFパターンの基本と応用手技の修得</li> </ul>
3回目	<p>■筋バランスと機能的バランス（Basic）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢分析と動作分析</li> <li>・異常姿勢と問題点の抽出</li> <li>・筋のアンバランスへの対処</li> <li>・筋バランスのプログラミング</li> </ul>
4回目	<p>■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）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・半健常者の機能回復プログラムの導入方法</li> <li>・機能回復エクササイズ</li> <li>・スポーツ障害の予測とチェック方法</li> <li>・体性反射の活用方法</li> <li>・FNC理論のまとめ</li> </ul>

ホリスティックコンディショニングセミナー（Advanceカリキュラム）※全4回コース	
1回目	<p>■関節コンディショニングのチェックと対処方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・関節機能のチェック方法</li> <li>・骨盤-脊柱の歪みからの回復アプローチ</li> <li>・腰痛改善へのアプローチ</li> <li>・ベストコンディションへのアプローチ</li> </ul>
2回目	<p>■特異的運動動作と関節の機能性向上アプローチ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・関節機能連鎖のチェック方法</li> <li>・特異的関節機能連鎖をプログラムする</li> <li>・マイナス筋連鎖をチェックする</li> </ul>
3回目	<p>■筋バランスと機能的バランス（Advance）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベストパフォーマンスと筋バランス</li> <li>・姿勢分析と動作分析（Advance）</li> <li>・姿勢アンバランスの矯正アプローチ</li> <li>・姿勢アンバランスの運動プログラム</li> </ul>
4回目	<p>■半健常者、高齢者の機能的向上アプローチ（Advance）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・半健常者の内臓反射</li> <li>・糖尿病系の指導アプローチ</li> <li>・呼吸循環器系（心臓疾患）の指導アプローチ</li> <li>・消化器系（胃炎など）の指導アプローチ</li> <li>・ホリスティックコンディショニングの統合的アプローチ方法</li> </ul>