

2010年度【JHCA ワークショップ】

現場で生きる！

『運動指導者のスキルアップセミナー』

JHCA-FC 継続単位適応講座

■初めての方でも『解りやすいから、身に付きやすい！』セミナーの流れ



起

講義(理論)



承

実技解説



転

実技運動指導演



結

実技習得度チェック



運動指導法習得

§ 全 18 講座『JHCA-FC 継続単位』適応講座

■ワークショップとは？

運動指導現場では、たくさんのニーズ(要望)に対応できる基礎と応用力が重要になります。

基礎編から実践応用編まで、ご自身のスキルに合わせた講座をお選びください。

現場で多いニーズに特化した、ケーススタディ講習会となり、全てのコースが「運動指導現場実践形式」なので、すぐに現場で役立つ、うれしいコース内容となっております。



■現役！運動指導者の私達が講師を担当します



伊藤 純哉



山本 哲二



佐久間 美奈



小林 祐二



佐藤 友樹



波多野 麻美

■受講料金

| | 対象 | 料金(税込) |
|------|---------|----------|
| 受講料金 | JHCA 会員 | 5,250 円 |
| | 他団体会員 | 6,300 円 |
| | 一般 | 10,500 円 |

※他団体会員(資格認定者)

- T-Condition (FNC 認定者)
- 健康運動指導士会(実践指導者・指導士)
- NSCA ジャパン(CPT・CSCS)
- 日本 G ボール協会(正会員・準会員)
- JAFPA(各種認定者)

■お問合せ・お申込



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

Japan Holistic Conditioning Association

〒105-0014

東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 7 階

TEL03-5730-6081 E-MAIL info@j-holistic.org

FAX03-5730-6082 http://www.j-holistic.org/

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

講習会内容は各地区にて異なります。
詳しくは各地区講習会をご覧ください。

■JHCA ワークショップセミナー『カリキュラム』

| No. | カテゴリー | カリキュラム | JHCA 単位 |
|-----|-------|---|-------------------|
| 1 | 基礎 | 身体機能から考える、ストレッチ方法（上肢編） ・柔軟性アンバランス改善ストレッチ（上肢編） | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 2 | 基礎 | 身体機能から考える、ストレッチ方法（下肢編） ・柔軟性アンバランス改善ストレッチ（下肢編） | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 3 | 基礎 | 身体機能から考える、トレーニング方法（上肢編） ・運動機能向上へのトレーニング基本種目と指導方法（上肢編） | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 4 | 基礎 | 身体機能から考える、トレーニング方法（下肢編） ・運動機能向上へのトレーニング基本種目と指導方法（下肢編） | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 5 | 基礎 | バランスボールを活用した、姿勢改善エクササイズ ・姿勢バランスとバランスボールエクササイズ | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 6 | 基礎 | 中高齢者の機能向上に必須！ボールを活用したコーディネイトエクササイズ ・効果的！ボールでおこなうインナー・アウトーマッスル協調性エクササイズ | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 7 | 代謝 | 骨盤をキーワードにした、代謝向上アプローチ ・骨盤をテーマにした、代謝 UP アプローチ方法の習得 | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 8 | 機能改善 | 中高齢者に多いニーズに応える！「肩（上肢編）」 ・四十肩の違和感に対する、効果的アプローチ方法の習得 | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 9 | スポーツ | 「スイング動作」と「飛距離 UP」アプローチ ・スイング動作のコツと特異的トレーニング方法の習得 | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 10 | 機能改善 | 中高齢者に多いニーズに応える！「腰（体幹編）」 ・中高齢者の身体的特徴を考慮した、腰に対するアプローチ方法習得 | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 11 | 機能改善 | 中高齢者に多いニーズに応える！「膝（下肢編）」 ・下肢の動作連鎖アプローチの組立て方と、実践指導方法の習得 | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 12 | 総合 | 運動指導に活かす「お客様を納得させる」運動効果の導き方 ・指導現場で運動効果を引出す、アプローチ方法の習得 | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 13 | スポーツ | 「オーバーヘッド動作向上」動作改善アプローチ ・ラケットスポーツに対する、パフォーマンス向上アプローチ方法の習得 | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 14 | 機能改善 | 日本人の腰に合ったコンディショニングの考え方と実践アプローチ ・骨盤&背骨バランスとトレーニングアプローチ方法の習得 | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 15 | 機能改善 | 肩コリに対する運動アプローチ方法 ・運動指導現場で最も多い、肩コリに対する機能的アプローチ方法の習得 | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 16 | 美容 | 「コア（体幹）」の考え方と、運動アプローチ方法 ・インナーマッスルとアウトーマッスルのバランスアプローチ方法習得 | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 17 | 代謝 | 「姿勢改善アプローチ」と「ヒップアップアプローチ」 ・ボディメイク！女性クライアントへの必見アプローチ方法習得 | FC 継続単位 3.0 付与 |
| 18 | 代謝 | 下肢から考える、女性クライアントへのアプローチ ・冷え性・むくみ改善につなげる、実践的アプローチ方法の習得 | FC 継続単位 3.0 付与 |