

■2010JHCA 東京アカデミー「コース別カリキュラム詳細」 ※全コース通し番号表記

講座 No, (旧 No)	FC アカデミー【基礎コース】カリキュラム詳細
No,1 (基1・2)	FNC 理論と身体の仕組み、ストレッチテクニック①「肩甲帯」
No,2 (基3・4)	ストレッチテクニック②「骨盤帯」、ストレッチテクニック③「総合(ストレッチ理論)」
No,3 (基5・6)	マニュアルレジスタンス(徒手抵抗)テクニック、トレーニング理論
No,4 (基7・8)	レジスタンストレーニング①「上半身」、レジスタンストレーニング②「下半身」
No,5 (基9・10)	レジスタンストレーニング③「体幹・全身」、レジスタンストレーニング④「総合」
No,6 (基11・12)	ボディ・ウエイトトレーニング、バランス理論
No,7 (基13・14)	バランスエクササイズ、荷重運動と非荷重運動
No,8 (基15・16)	生活習慣病と運動、ダイエットと食事

講座 No, (旧 No)	FC アカデミー【実践コース】カリキュラム詳細
No,9 (実1・2)	コンディショニングチェックからのアプローチ(肩甲帯～体幹、骨盤帯～体幹)
No,10 (実3・4)	コンディショニングチェックからのアプローチ、下肢(股関節・膝関節・足関節)、スポーツ PNF 実践アプローチ
No,11 (実5・6)	プログラミングデザイン、トレーニングシステムと活用法
No,12 (実7・8)	姿勢の考え方と改善方法、動作の考え方と改善方法
No,13 (実9・10)	ファンクショナルアプローチ①「体幹を中心にした回旋動作」、②「肩を中心にした回旋動作」
No,14 (実11・12)	ファンクショナルアプローチ③「全身の対角・螺旋・回旋運動」、姿勢チェックからの肩甲帯アプローチ
No,15 (実13・14)	姿勢チェックからの骨盤帯アプローチ、スポーツパフォーマンス向上トレーニング
No,16 (実15・16)	中高齢者のための運動指導法、トレーニングフォームから考えるアプローチ方法と修正方法

講座 No, (旧 No)	HC アカデミー【Basic コース】カリキュラム詳細
No,17 (B1・2)	ファンクショナル ROM とスポーツへの応用
No,18 (B3・4)	フィジカル・ベース向上のファンクショナル・エクササイズ、体性反射機能と身体機能向上アプローチ
No,19 (B5・6)	スパイラル・ローテーション・テクニック(肩関節-体幹)(足関節-膝関節-股関節)
No,20 (B7・8)	特異的連動動作機能向上アプローチ、筋バランスと機能的バランス(ベーシック1)
No,21 (B9・10)	筋バランスと機能的バランス(ベーシック2)、スポーツ障害の予測と機能的バランス
No,22 (B11・12)	脊椎の palpation (触診テクニックの基礎)
No,23 (B13・14)	関節モビリゼーションとストレッチ・エクササイズ
No,24 (B15・16)	中高年者・半健常者の問題と修正プログラム、神経-筋テクニックの総合的アプローチ

講座 No, (旧 No)	HC アカデミー【Advance コース】カリキュラム詳細
No,25(A1・2)	骨盤帯機能障害へのアプローチとエクササイズ 1
No,26(A3・4)	骨盤帯機能障害へのアプローチとエクササイズ 2、特異的連動動作と機能性向上エクササイズ 1
No,27(A5・6)	特異的連動動作と機能性向上エクササイズ 2、筋拘縮機能障害と機能性回復アプローチとエクササイズ 1
No,28(A7・8)	筋拘縮機能障害と機能性回復アプローチとエクササイズ 2、筋バランスと機能性バランス(アドバンス) 1
No,29(A9・10)	筋バランスと機能性バランス(アドバンス) 2
No,30(A11・12)	競技パフォーマンス向上テクニック、呼吸-頭蓋骨機能障害へのアプローチとファンクショナル・エクササイズ
No,31(A13・14)	半健常者と高齢者の機能回復アプローチとファンクショナル・エクササイズ
No,32(A15・16)	総合的アプローチ