

開催にあたって

＊ 運動指導者がクライアントに直接指導するのは一日のうちほんの数時間。それ以外の時間にいかに健康維持増進を意識して取り組んでもらうかで、その結果が良い方向に向き、クライアントと指導者との間に信頼関係を築くことにつながるのではないのでしょうか。今回の講習会では、自宅などのできるセルフケアコンディショニングの実践方法とその指導について学んでいただきます。クライアントの動機づけと効果に対する気づきを喚起させる実践指導を学んでください。同時に指導者自身のケアにも役立ちます。

講座内容

講義①小谷さおり 「セルフケアの重要性とその効果」

大切なことと分かってはいるものの一人ではなかなか実践できないセルフケア。この講義ではセルフケアの重要性と効果を再認識していただき、クライアントに勧める際のしっかりとした情報をお伝えします。

実習②小谷さおり 「セルフケアコンディショニングの実践とその指導」

クライアントが時間を有効に使い、より良い効果を引き出すために指導者がいない中でも手軽にできるセルフケアエクササイズの実践例とその指導方法を学びます。継続的なセルフケアの意識づけや重要性の伝達に役立ちます。身近にある物の活用方法もご紹介いたします。

実習③小谷さおり 「ミニボールを活用したセルフケアコンディショニング」

いつでもどこでもひとりでもできることを想定し、安全と手軽さに配慮した実践とその指導(薦め)を学びます。ミニボールを活用したコンディショニングアプローチのバリエーションを体験し、日頃の運動指導やクライアントとのコミュニケーションにお役立てください。(手のひらサイズの触覚ボールを体験します)

講義④有吉与志恵 「フットコンディショニングのすすめ～講義編～」

足は身体の中でも特殊な部位です。「内臓をうつす鏡」といわれている部位でもあり、「姿勢戦略を司る」部位でもあります。実習ではその特徴を活かしたメソッドを組み立てていきますので、この講義でその理論背景、仕組みを解説します。脳の快習慣を狙った考え方を理解し、習慣化のモチベーションを高めます。

実習⑤有吉与志恵 「フットコンディショニングの実践」

足裏には姿勢戦略を司るメカノレセプター(感覚受容器)があります。足をコンディショニングするだけで、姿勢の改善、体調改善もでき、歩行改善まで可能なプログラムであり、自律神経を改善する間脳調整の方法と姿勢改善の方法を学びます。毎日のセルフコンディショニングが手軽に実施でき、指導者自身の改善にも有効です。アスリートから高齢者まで適応し、パーソナルトレーナーにもグループレッスン指導者にも役立つ指導アイテムとなります。講義と実習でしっかり学んで下さい。

第193回 ～静岡会場～

【開催期日】 平成24年9月3日(月)/9月4日(火)
 【会場】 静岡県総合研修所もくせい会館「静岡県職員会館」
 【定員】 90名
 【受付開始】 平成24年7月10日(火)より
 (AM10:00～PM4:30)

【後援】 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

開催スケジュール

9月3日(月)	①【講義】 9:30～11:30	セルフケアの重要性とその効果 講師:日本セルフケアコンディショニング協会代表 日本フィットネス協会千葉県代議員 講師:小谷 さおり
	②【実習】 12:30～14:30	セルフケアコンディショニングの実践とその指導 講師:日本セルフケアコンディショニング協会代表 日本フィットネス協会千葉県代議員 講師:小谷 さおり
	③【実習】 14:45～16:45	ミニボールを活用したセルフケアコンディショニング 講師:日本セルフケアコンディショニング協会代表 日本フィットネス協会千葉県代議員 講師:小谷 さおり
9月4日(火)	④【講義】 9:30～11:30	フットコンディショニングのすすめ～講義編～ 講師:日本体調改善運動普及協会会長 日本フィットネス協会東京都代議員 講師:有吉 与志恵
	⑤【実習】 12:30～14:30	フットコンディショニングの実践 講師:日本体調改善運動普及協会会長 日本フィットネス協会東京都代議員 講師:有吉 与志恵

会場案内図

静岡県総合研修所 もくせい会館 「静岡県職員会館」

〒420-0839
静岡市葵区鷹匠3-6-1



交通のご案内

- 交通 JR / 静岡駅北口から徒歩で約 15分
- しずてつバス / 「水落町もくせい会館入口」バス停下車約 5分
- タクシー / 約 10分



第194回 ～横浜会場～

【開催期日】 平成24年9月26日(水)/9月27日(木)
 【会場】 横浜市スポーツ医科学センター
 【定員】 90名
 【受付開始】 平成24年7月13日(金)より
 (AM10:00～PM4:30)

【後援】 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

開催スケジュール

9月26日(水)	①【講義】 10:00～12:00	セルフケアの重要性とその効果 講師:日本セルフケアコンディショニング協会代表 日本フィットネス協会千葉県代議員 講師:小谷 さおり
	②【実習】 13:00～15:00	セルフケアコンディショニングの実践とその指導 講師:日本セルフケアコンディショニング協会代表 日本フィットネス協会千葉県代議員 講師:小谷 さおり
	③【実習】 15:20～17:20	ミニボールを活用したセルフケアコンディショニング 講師:日本セルフケアコンディショニング協会代表 日本フィットネス協会千葉県代議員 講師:小谷 さおり
9月27日(木)	④【講義】 10:00～12:00	フットコンディショニングのすすめ～講義編～ 講師:日本体調改善運動普及協会会長 日本フィットネス協会東京都代議員 講師:有吉 与志恵
	⑤【実習】 13:00～15:00	フットコンディショニングの実践 講師:日本体調改善運動普及協会会長 日本フィットネス協会東京都代議員 講師:有吉 与志恵

第195回 ～広島会場～

【開催期日】 平成24年11月19日(月)/11月20日(火)
 【会場】 広島県立総合体育館
 【定員】 90名
 【受付開始】 平成24年7月17日(火)より
 (AM10:00～PM4:30)

【後援】 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

開催スケジュール

11月19日(月)	①【講義】 10:00～12:00	セルフケアの重要性とその効果 講師:日本セルフケアコンディショニング協会代表 日本フィットネス協会千葉県代議員 講師:小谷 さおり
	②【実習】 13:00～15:00	セルフケアコンディショニングの実践とその指導 講師:日本セルフケアコンディショニング協会代表 日本フィットネス協会千葉県代議員 講師:小谷 さおり
	③【実習】 15:20～17:20	ミニボールを活用したセルフケアコンディショニング 講師:日本セルフケアコンディショニング協会代表 日本フィットネス協会千葉県代議員 講師:小谷 さおり
11月20日(火)	④【講義】 10:00～12:00	フットコンディショニングのすすめ～講義編～ 講師:日本体調改善運動普及協会会長 日本フィットネス協会東京都代議員 講師:有吉 与志恵
	⑤【実習】 13:00～15:00	フットコンディショニングの実践 講師:日本体調改善運動普及協会会長 日本フィットネス協会東京都代議員 講師:有吉 与志恵

会場案内図

横浜市スポーツ 医科学センター

〒222-0036
横浜市港北区小机町3302-5
(日産スタジアム)



交通のご案内

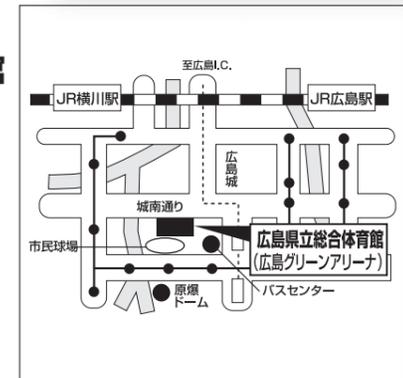
- 電車 ● JR横浜線・東海道新幹線「新横浜駅」北口下車徒歩15分
横浜市営地下鉄「新横浜駅」下車8番出口(日産スタジアム方面)徒歩15分
JR横浜線「小机駅」下車徒歩15分
- バス ● 新横浜駅(JR・横浜市営地下鉄)、仲台駅(横浜市営地下鉄)からの場合
→横浜市営バス(300系統)
新横浜駅(JR・横浜市営地下鉄)、
網島駅(東急東横線)、新羽駅(横浜市営地下鉄)からの場合
→東急バス(72系統)
新横浜駅(JR・横浜市営地下鉄)、溝の口駅(東急田園都市線)からの場合
→東急バス(直行)
*横浜市営バス、東急バス共、バス停は「日産スタジアム前」です
- 駐車場 ● 日産スタジアム内
「新横浜公園第1駐車場・第2駐車場」
*駐車場のご案内につきましては日産スタジアムのホームページでご確認ください。
*料金 2時間/400円
(超過30分ごとに100円)
*営業時間 7:00～22:00



会場案内図

広島県立総合体育館

〒730-0011
広島県広島市中区基町4-1



交通のご案内

- 広電……………「紙屋町西」下車
- バス……………「紙屋町」または「バスセンター」下車
- アストラムライン…「県庁前」下車
(西2出口<基町クレド側>)
- 広島駅からは -バス「紙屋町」まで約10分
-電車「紙屋町西」まで約15分
- 広島港からは -バス「紙屋町」まで約20分
-電車「紙屋町西」まで約25分
- 広島空港からは-リムジンバス「バスセンター」まで約1時間

