



基礎から学ぶ 応用範囲の広いコアトレーニングの実際

【主催】 一般社団法人 全日本コンディショニングコーチ協会

【講師】 山口絵里加 FIP ピラティスマット インストラクター
エクササイズトレーナー検定 A級
ライフヘルスケアトレーナー A級

【開催日時】 平成24年8月25日(土) AM9:30~PM4:30
【講座1】 基礎から学ぶ応用範囲の広いコアトレーニングの実際①
平成24年8月26日(日) AM9:30~PM4:30
【講座2】 基礎から学ぶ応用範囲の広いコアトレーニングの実際②

【実施会場】 NCCA コンディショニングセンター福岡南
福岡県春日市春日原北町4丁目20-2-2F

西鉄電車 春日原駅徒歩3分
JR 春日駅 徒歩4分
西鉄バス 春日原駅 徒歩3分

登録更新認定単位 1日のみ講習(講義3単位・実習3単位) 2日間講習(講義6単位・実習6単位)

受講料 1日10,000円 2日間受講15,000円

申込み方法 ☎092-405-6871 fax:092-923-3385 Mail:info@ncca-gym.com Home: http://ncca-gym.com

【講座1】 基礎から学ぶ応用範囲の広いコアトレーニングの実際①

理論(3時間)

● コアの必要性とその強化方法

コアについて詳しく学んでいきます。身体力学的に見てまずは身体について学び、どの状態のときに使われている筋群なのかを理解していただきます。また、肩凝り、腰痛症、骨粗しょう症といった症状別の改善方法についても解説します。

● コア強化指導者として成長する

コア強化指導者として活動するために必要な知識について解説します。その後クラスデザインシートを作成し、ご自身が実際に指導者として使う目的の運動プログラムを作ってください。

実技(3時間)

● バランスの良い健康体を取り戻す基本エクササイズ

身体のコアに働きかける基本エクササイズを実際に体験しながら学びます。繰り返し運動を続けることにより身体のコアが安定し、その結果、骨格や筋肉のバランスが整い、ゆがみのない正しい姿勢に変化していくことを体感します。

● バランスの良い健康体を取り戻す応用エクササイズ

身体のコアに働きかける応用エクササイズを実際に体験しながら学びます。基本動作を入れながらの応用エクササイズを学ぶことによって、バリエーションを増やす場合のポイントについて修得しましょう。

【講座2】 基礎から学ぶ応用範囲の広いコアトレーニングの実際②

理論(3時間)

● アスリートのためのコアコンディショニング

姿勢の安定から筋力バランス、強調性・巧緻性など身体の機能を学んだ上で競技特性を踏まえ、パフォーマンスアップだけでなくケガの予防にも役立つ、アスリートに特化したコアコンディショニングの指導法を学びます。

● アスリート指導プログラム作成

アスリートを対象とした身体の特徴や動きの特性に合わせた指導プログラムを組むために必要な内容について解説し、そのプログラム作成について学びます。

実技(3時間)

● 競技種目別コアトレーニングの実践

競技種目別の強化指導方法を実際に身体で覚えていただきます。競技特性やポジション特性を踏まえて、特に強化しなければならない部分をご自身で体感しながら身体で覚えましょう。

● アスリート向けコア指導実践

実際にアスリートを指導していくための伝え方や表現方法を含め、今までのコア学習をもとに指導実践のロールプレイングを行います。