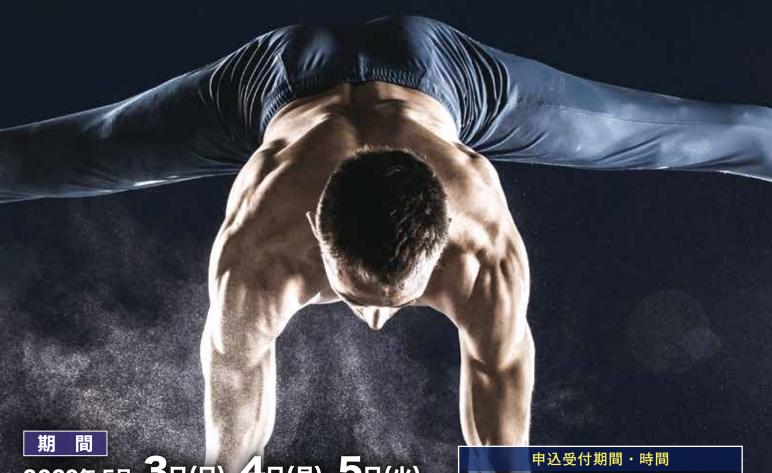
第33回 フィットネスセッションガイドブック

2020 33rd

GRAVITY「重力」



2020年 5月 3日(日) 4日(月) 5日(火)

会場

ゴールドジム東陽町スーパーセンター

2020 16th

S PORTS & **ITNESS**

[スポーツ&フ

インターネットのみ

2020年 3月16日(月)~4月30日(木)

期間中 24時間受付

маі fis@msj.biglobe.ne.jp

FAX 047-393-6607

フィットネスセッション事務局

御申込・御問合せ・資料請求の詳細はP 07を御参照下さい ットを御使用出来ない方は同頁を御覧下さい。

FITNESS SESSION 2020 THE THEME OF THE 33rd GRAVITY「重力」

第33回のテーマ GRAVITY「重力」

代表 前田 励文 フィットネスセッション実行委員会



地球上の全ての生物は、重力(Gravity)と共存し、そして、利用して生きています。ヒトも誕生と共にその影響を受け約1年間かけて、起き上がり、立ち、 歩きだすまでのプロセスが、その後の全ての動きの基盤になると云われますが、重力下における神経ネットワークの成熟と並行して、重力と釣り合いを とる抗重力(Antigravity)構造の使い方を学習していくのです。抗重力筋(Antigravity Muscle)は、重力に拮抗して立位姿勢を保持する重要な役割 を果たしますが、抗重力筋とその拮抗筋を含め、姿勢筋とも呼ばれています。ヒトの身体はブロックの積み重ねの様な構造ではなく、筋と骨の張力のバ ランスにより成り立っているので、圧縮力と張力の力の釣り合いにより自己安定する構造システムを指す建築的概念であるテンセグリティTensegrity 構造であるとも云われているのです。

このように「身体を全体として一つ」として捉え、重力と上手に協調し張力を調整していくことが出来れば、疲労することなく、楽に姿勢を保つことがで きるはずですが、個々人の成長と共に、親の動きや環境、文化、仕事や生活習慣等、様々な後天的要因の影響を受け順応していく中、次第に独自の動 作パターンが形成されていくようになり、ある局所に力(筋緊張等)がかかってしまう、そしてそれが身体全体に変化をもたらし、歪みを生むという事が 多々起きてきます。身体構造の基礎に矛盾した動きは、気づかぬ内に身体を壊すことに繋がっていきます。

そしてそれは実際に、それは日常生活の中だけではなく、本来は健康の増進のために行われているヨガ、ピラティス、ダンス、ストレッチ、ウエイトトレー ニングなどのエクササイズやスポーツを行う中でも起きている場合があります。逆に、武術や伎芸の達人といわれる人達は、この「重み」を最大限利用 し、見事なまでの身体づかいをしています。このように、重力下における、「重み」・・床反力、体重移動、加重・抜重などを上手く扱うことは、身体に負担を かけずに楽に生活をする、ヒト本来の自然な動きのコツになるのです。

日常生活動作、スポーツやフィットネス、医療や介助など、あらゆる分野における指導者、従事者、施術者にとって、重力ー身体構造と動きの基礎を正 しく理解した上で、全ての動きを分析し、評価・修正していく能力を高めること、そして、適切なサポートをしていくことは、最早、必須条件であるといっ ても過言ではないでしょう。第33回フィットネスセッションは、『重力Gravity』をテーマとし、重力下での動きの原理原則を明確にし、最終的に、個々人 が、おかれた状況に適合したものに応用していき、主体性を持った、楽な動きを体現することに繋がる方法を探求していきたいと考えています。先ず、客 観的に基礎を知る、見極める、そして個に適合したものに応用し、体感を通して動きに繋げていく・・・・・それを積み重ねていくことにより、自分に合った 方法を見出し実践すること、それが理想のFITNESSであり、そしてそれを導いていくのが、指導者の役目なのではないでしょうか?

ゴールドジム東陽町スーパーセンター

*会場配置は都合により変更する場合があります。

スタジオ・格闘技スタジオ・会議室A 会議室B・講師控室/更衣室 アリーナ①/②・プール・参加者更衣室 ラケットコート・スポーツフィールド スタジオ(5/5のみ)

総合受付・出展ブーススペース



■ 会場へのアクセス



※上記時間表記は乗車時間のみ、その他乗り換え時間などは含まれておりません。

ホテル イースト21東京 江東区役所 すき家 東京メトロ東西線 西2番出口 --- ^{至日本橋} ファミリーマート 至浦安 ールドジム東陽町 ● ホテルルートイン東京東陽町 ● 東京メトロ東西線 - 江東区立東陽図書館 車陽町,下車 徒歩5分 汐浜運河

5接室 出展ブースエリア 総合受付 会場入口

参加者動線 1F ⇒ FV ⇒ 3FC

移動 ⇒ 階段で4F 更衣室に移動 ⇒

各会場に階段で移動

<お願い>

- ●全館内禁煙
- ●ゴミは原則として、 各自お持ち帰り頂く ようご協力下さい
- ●運営計画上、講座の 各会場を変更する 場合があります
- ●駐輪場は有り

参加に際してのご案内

必ずお読み頂き、各事項をご了承の上のご参加として頂きますようお願い致します。

- 本会場は会員制フィットネスクラブで、会期中も同会員様の利用がありますので、御参加の皆様の使用出来る場所に 制限があることを御理解下さい。また会場内の移動や利用時に、会員様の通行の妨げにならないよう御配慮ください。
- 更衣室は、4Fのスクール用ロッカーの御利用になりますが、比較的狭く、また施錠が出来ませんので、大 変お手数ですが、更衣後のお荷物は各会場までお持ち頂けますようお願いいたします。尚、キャリーバッグ 等の大きなお荷物は預り所を設けますので、そちらを御利用下さい。*貴重品は必ず、各自お持ちください。
- 健康管理・体調管理、携行品管理は、全て御自身の責任の下で、御参加ください。怪我・盗難・その他一切 の事故等につきましては全て自己責任とし、主催運営者、施設側は一切の責任は負わないものとします。
- 各講座への御入場は、受講票のメール画面、もしくはプリントアウトした紙面(チケット)を該当する会場 4 受付で御提示の上、お名前をお伝え下さい。受講票をお忘れの場合は御入場をお断りいたします。
- 各講座におきまして、原則として録音・撮影、また酒類・危険物の御持込は、固くお断りいたします。また著 しく他者に対して迷惑となる行動・言動があった場合は主催者・施設の判断により、ご退場頂く場合があ りますことを予めご了承ください。
- 各講座説明文にある必要な用具を事前にご確認の上、御持参ください。ヨガ マットについては、レンタル用(¥500/1日)を1F総合受付で用意しています。
- 飲料は館内に数か所、自動販売機がありますので、そちらを御利用頂くか、 御自身で事前に御用意下さい。食物については、3Fショップにプロテインバー等の軽食は販売されていますが、レストランはありませんので、事前に 御用意頂くか、近隣の飲食店やコンビニエンスストアを御利用下さい。各 講座への飲料持込は、ペットボトルもしくは水筒のみでお願いいたします。 またラウンジスペースに限りがありますことを事前にご了承ください。
- 参加者・出展者・関係者とも、発生したゴミは、原則お持ち帰りください。施設内

フィットネス <問合せメール> fis@msj.biglobe.ne.jp セッション事務局 <電話> 047-712-6550 *スタッフ不在の場合が多々 あることを御了承ください。

主 催 後 援

賛

■特定非営利活動法人 日本Gボール協会 ■フィットネスセッション実行委員会

- ■特定非営利活動法人 日本健康運動指導士会 ■一般社団法人 日本フィットネス産業協会
- ■公益社団法人日本フィットネス協会 ■公益社団法人 日本エアロビック連盟
- ■株式会社JAPAN WELLNESS INNOVATION ■株式会社 アクアダイナミックス研究所 ■ミズノ 株式会社 アクアフィットネス事務局 ■一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
- ■特定非営利活動法人 NSCAジャパン ■公益社団法人 スポーツ健康産業団体連合会
- ■株式会社THINKフィットネス ■株式会社ブラボーグループ ■ベンゼネラル株式会社
- ■株式会社ギムニク ■株式会社クラブビジネスジャパン ■有限会社ラウンドフラット
- ■加圧ウェルネス株式会社 ■JTTMA(日本タイ古式マッサージ協会)

(予定:変更の場合があります)

協 カ

- ■ゴールドジム東陽町スーパーセンター
- **■**NEXT
- ■トレーニングジャーナル
- ■秘伝

企画協力

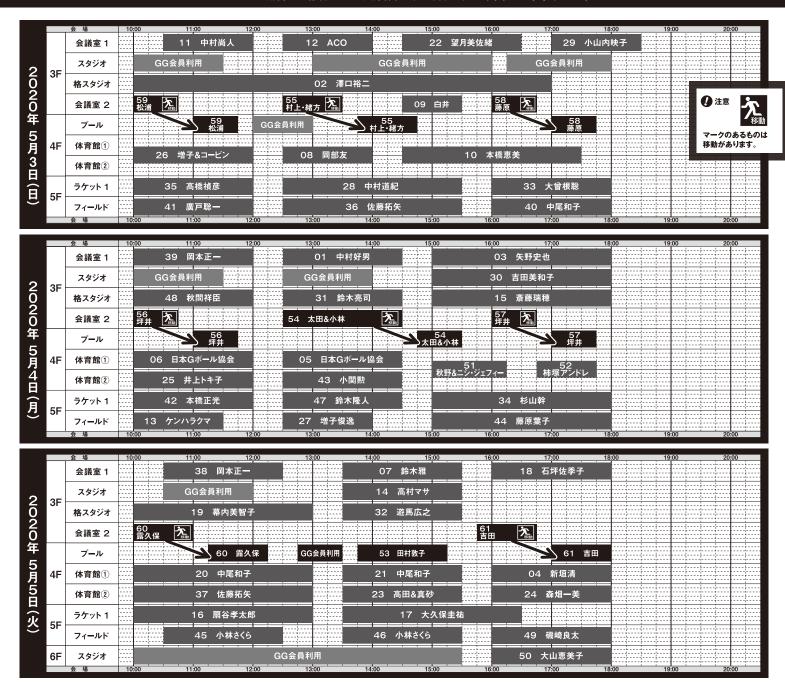
企運

- ■株式会社THINKフィットネス
- ■株式会社マーベリック
- ■フィットネスセッション実行委員会 ■フィットネスセッション事務局

02

協

Time Table タイムテーブル ※運営上の都合により会場変更がある場合があります。予めご了承ください。



POINT 資格認定

資格認定ポイントについて **全て申請中 (詳細は公式サイトのTOP頁を御覧ください)

認定団体	記号	認定資格	継続ポイント認定及び申請方法		講座時間/ポイント				
公益社団法人 日本フィットネス協会	$\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$	JAFA/GFI	名簿に必要事項をご記載頂き、講座終了後に受付にて証明書を お受取ください。	時間(分)	90分	120分	180分	360分	
				ポイント	1.5	2.0	3.0	6.0	
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	健	健康運動指導士	各講座受付の際、会員証をお持ちの上、名簿に必要事項(氏名・会員番号)をご記載頂き、講座終了後に同受付にて証明書をお受取ください。	時間(分)			ントとなりますが、各ク		
		健康運動実践指導者		ポイント	ラスにより、講義・実習の区分は昇 詳細はホームページを御参照くだ				
JAPAN WELLNESS INNOVATION	*	AFAA	各講座受付の際、継続ポイント承認用紙(プログラム毎1枚)をお受取頂き、講座終了後、各自で各講師よりサインをもらってください。	時間(分)	60/75分		120/180分		
				ポイント	1.0		2.0		
特定非営利活動法人 日本Gボール協会	\bigcirc	Gボールグループインストラクター	各講座終了後、必要な方(新たに資格取得する方も含む)に、受講証明 書をお渡しします。	時間(分)	90/120分		180分		
		Gボールパーソナルインストラクター		ポイント	1	.0	2.0		
ミズノ株式会社 アクアフィットネス事務局		MIZUNOアクア	各講座受付の際、継続ポイント承認用紙(全プログラム共通1枚)を お受取頂き、講座終了後、各自で各講師よりサインをもらってください。	時間(分)	120分				
				ポイント	2.0				
一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会		協会認定	各講座受付の際、認定ポイント継続の証明書をお受取ください。	時間(分)	90)分	18	0分	
		インストラクター		ポイント	1	.5	3	.0	
特定非営利活動法人 NSCAジャパン		CSCS	各講座受付の際、会員証をお持ちの上、名簿に必要事項(氏名・会員番号)をご記載頂き、講座終了後に同受付にて証明書をお受取ください。	時間(分)	12	0分	18	0分	
		CPT		ポイント	0.2	(A)	0.3	(A)	
株式会社アクアダイナ ミックス研究所	\triangle	AEA	各講座受付の際、登録証をお持ちの上、名簿に必要事項(氏名・登録番号)をご記載ください。	時間(分)	全ての講座				
				ポイント	1.0				

早稲田大学教授

講演日時(曜日)・講座種別・資格認定団体記号(詳細はP03確定情報は公式サイトに掲載します)

演題 *内容をよく御覧の上、御参加下さい(追加情報はメールマガジンで配信予定! 是非ご登録下さい)

5月4日(月) 12:30~14:30 特別企画:レクチャ 新時代のフィットネス指導者に求められる役割と期待

5月3日(日) 14:30~17:30 ワークショップ(講義+実技) 機能改善のための Core Power Yoga CPY®メソッド 一般社団法人 Educate Movement Institute 代表 / (株)E.M.I 代表取締役



日常生活やスポーツ競技のパフォーマンスを向上させるには、ベストなコンディションを保つことが必要で有り、それは傷害予防にもつながる。そのためには「モーターコントロール」の習得が必須であるが、これは身体の様々なシステムが協調して動き、制限や機能不全なくあらゆる動作を行え る状態に導くことを目的とする。 アスリートのコンディショニングトレーニング、また運動療法としてリハビリテーションにも活用されて

いるCore Power Yoga CPY®の真髄に触れていただきたい。 *ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥6,500

健☆

健☆

健☆

フィットネスは今、新しい時代を迎えようとしています。1968年に著された「エアロビクス」は、それまでのPhysical Fitness(1G)の概念に革命を起こしました。それをきっかけとして、フィットネスのうねりは世界中に広がり(2G)、1979年には日本に上陸。その後、フィットネス施設・機器の充実 736/14 世 介中に広がり、2GJ、19/3年には日本に上陸。 てい後、イットインルは、機能が元素 期(3G)、生活習慣病をはじめとしたパーソナルニーズ対応期(4G)を経て、1CT革命に洗われる 社会変革の中で、フィットネスは今、新しい時代を迎え、指導者にも新たな知見が期待されるよう になっています。ここでは、そのような新時代のフィットネスを「第五世代のフィットネス」=「フィット ネス5.0」と名付け、その社会状況やフィットネス業界全般の動向を見据えた上で、インストラクタ ー&トレーナーに求められる役割と期待について解説いたします。 参加いただく指導者の皆様には、個々人のスキルアップや社会的自立を意識いただく場になると サムに、個々1、のされた便楽理解できるとうた場になるとなりませ、アメリカは「チムリュオン

ともに、個々人の立ち位置を理解できるような場になることを期待しております。

フィットネスセッションは毎回、身体運動の原理原則となるものをテーマに掲げていますが、実は根底にあ 〈企画趣百〉 ノケットネノセッションは毎回、資体連動の原理原則とならものをアナベルでは「いますが、美は依底にあるテーマは、人の健康をサポートする日本の指導者(従事者の底上げ、質的(心状が)向上にあります。今回、早稲田大学スポーツ科学学術院・中村好男教授をお招きし、新時代の指導者はどうあるべきか、その最大のヒントにつながるお話をして頂きます。そして、後半には質疑も交えたトークセッションも行います。全ての指導者の方に聞いて頂きたい、今年の基調講演となるクラスです。

料金: ¥14.000

5月3日(日) 10:30~12:00 ワークショップ(講義+実技) 日常に生かすヨガの智恵 ヨガインストラクタ / 理学療法士

中村尚人

ヨガの実践を日常生活に生かす方法をお伝えします。悟りや解脱の様なインド文化や宗教的な 側面よりも私たちの日常にヨガをどの様に生かすか、クリア、アーサナ、ブラーナヤーマ、ディヤー ナなど実践を通して体験して頂きます。どちらかというと解剖学・運動学的、人類学的側面から解 説します。日々を穏やかに、健康的に過ごす秘訣をヨガから紐解きます。指導者から愛好者まで参加いただけます。

*ヨガマットをご持参ください。 12 5月3日(日) 12:30~14:00 エクササイズ(実技)

料金: ¥4,300

5月3日(日) 10:00~17:00 特別企画:ワークショップ(講義+実技) あなたに役立つ動きの学習-進化学と解剖学と力学の実践と知識 介護老人保健施設エーデルワイス施設長 / 日本キネステティク普及協会学術担当理事



動きの基礎はヒトの体の構造=解剖と重力の良い関係を築くことです。まず寝返り、起き上がり、 立ち上がりの動作から重力の下での骨格の楽な使い方=エネルギー消費を最小限で最大の効 果を上げられることを体験してもらいます。そのあと解剖の細かい知識を提供し動物としてのヒトの解剖、骨格が進化のプロセスでどのように変化してきたかを、動物の骨格標本、ヒトの可動性骨 格モデル、ロボットによる動きの再現、参加者自身の動きの体験を通して示します。 動きやすい服装で御参加下さい。床に寝て動きを体験します。

*ヨガマットをご持参ください。

テンセグリティー・ヨガ ・ヨガ代表

С 0

テンセグリティー・ヨガでは、天地左右裏表の張力・圧縮力を感じながらポーズを取っていくことにより、体の想像力と心の柔軟性を育んでいきます。刻一刻と変わるテンションを身体感覚で微調整し続けることにより、知らず知らずポーズが瞑想へと進化していく状態を味わいます。 今回は特に陰陽エネルギーを取り入れたアプローチになっています。簡単なようで、実はとても深く

繊細なヨガの新しい楽しみ方を体感していただけければ幸いです。

*ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥4,300

料金: ¥4.300

健☆

健☆

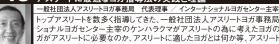
健☆

5月4日(月) 15:00~18:00 特別企画:ワークショップ(講義+実技) 「トレーナーとしてどういきるか」 — yメソッドの誕生! -

vaseda wellness institute CEO / (株)スポーツフィールド取締役会長

「命とは時間のことである」と言ったのは日野原重明ドクター。確かに、一定の時間で命は終わり 「命とは時间のことである」と言ったのは日野原里明トグター。権がに、一定の時間で命は終わります。 暇潰しとは命潰しを意味するので、時間を生きる私達は命(時間)を大切にしなければなりません。だから、身体のコンディショニングに費やす時間も短い方がいい・・・この発想で生まれたのがメソッドです。1分で、腰・膝・肩を整える一効果・効率を徹底追求した、このメソッドを2020年のフィットネスセッションで、初めて披露します! その即効性に驚かれることでしょう。全ての運動指 導者に役立つ内容です。是非、御体験下さい! *ヨガマットをご持参ください。

5月4日(月) 10:00~11:30 ワークショップ(講義+実技) 健☆ 13 アスリートに最適なヨガ指導法の実践と理論



トップアスリートを数多く指導してきた、一般社団法人アスリートヨガ事務局代表理事、インターナショナルヨガセンター主宰のケンハラクマがアスリートの為に考えたヨガの実践を交えて、なぜヨガがアスリートに必要なのか、アスリートに適したヨガとは何か等、アスリート自信は勿論、プロのト -ナー、監督、他全てのアスリートに関わる方達に役立つプログラムです。簡単なヨガ哲学やス トレスマネージメント、マインドフルネスと瞑想についても解説いたします。ヨガ経験不要。

ンハラクマ ン ハラクマ *ヨガマットをご持参ください。

野 史 也 ノフミヤ

5月5日(火) 16:00~18:00 特別企画:ワークショップ(講義+実技) 重力を活かした究極の運動制御一速さへの挑戦! 健☆



国際沖縄空手道「無想会」会長・最高師範 今年のテーマである「重力」一重みを巧みに扱い動く極意、失われた東洋の叡智、そして世界最高 峰ともいえる運動理論が、実は江戸時代の日本、沖縄の空手に存在していました。その重力下の 身体操作を極めた理論は、世界レベルの変幻自在の動きとパワーとスピードもたらします。この講 をでは重力、特に自由落下を自在に操る秘訣、人の動きの質を高める原理原則(身体操作)を新 垣清が機能解剖学・運動学観点からも明らかにし解説・実習していきます。道場生以外の方々に は今回が初公開となります。運動指導者、武術やスポーツをされている方には目から鱗の学びにな ることでしょう。是非御体験下さい! 特別価格: ¥3,000

5月5日(火) 13:30~15:30 ワークショップ(講義+実技) 14





距骨とは人体の骨の中で唯一、筋肉が付着していない骨です。足関節の基部に位置していて 重力を使った運動や姿勢では大切な土台です。近年整体やスポーツの分野でクローズアップされてきている「距骨」は、体の歪みやO脚X脚はもちろん、体の軸を作るための骨で距骨を調整す ると身体機能が高まります。今回、講座では距骨の解剖学・運動学を学び、距骨の歪みとその調整法、距骨の立ち方、歩き方などヨガのワークを行い学んでいきます。また距骨を意識した軸トレ グでは、筋力を使わず力を発揮する方法を体験、習得していきます。

*ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥4,800

5月4日(月) 12:30~14:30 主催企画:ワークショップ(講義+実技) 健☆★○ "Gravity by G-ball" ~ 揺れる心地よさと快適な身体感覚の探求。



長谷川聖修(日本Gボール協会理事長 / 筑波大学大学院教授) 中尾和子(日本Gボール協会副理事長 / 中尾クラブ主宰) 軽にご参加ください。

特別価格: ¥3,000

5月4日(月) 15:00~18:00 ワークショップ(講義+実技) セルフケア指導にも使える 効果がわかる理論的筋膜リリース 一般社団法人オープンパスメソッド協会



一般社団法人3ープーバンメファ 協会 効果の高い筋膜リリースを行うためには、基礎知識が必要です。必要な知識を分かりやすく短時間で説明し、筋膜を理解したうえで、今日から使える筋膜リリースのテクニックを練習します。 わずか3時間で、ベアでもセルフでも使える技術が習得できます。エクササイズで痛めやすい筋肉 や、重力の影響を受けやすい筋肉のリリース練習をメインに行います。筋肉を触り分ける触察技 術もアップする、盛りたくさんのセミナーです。 ○筋膜の構造の理解(最新の知識をわかりやすく) ○筋膜の触察 ○筋膜リリースの練習 ○個々の筋のリリース練習 *ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥6.500

5月4日(月) 10:00~12:00 主催企画:ワークショップ(講義+実技) ソーシャルスキルの獲得に導くGボール運動あそびワークショップ

沖田祐蔵(日本Gボール協会セミナーリーダー) 加藤義弘(大阪YMCA発達支援事業部主任・言語聴覚士)



加藤森仏 〈阪YMCA発達支援事業部主任・音韻聴覚士) Gボールを使ったレッスンでは、ペアになってお互いの動きを感じたり、グループでタイミングを合わせ たりしながら動くことで、クラスの雰囲気も大きく変わり、参加者の満足度も高まります。そして社会性 やコミュニケーションスキルを身につけるチャンスがたくさん含まれているというのも、Gボールレッスン の特徴のひとつです。今回はソーシャルスキルトレーニング(SST)の視点を取り入れ、ボールを使っ たレッスンをそのように構成し、またどのようなキューイングや国外できれば参加者の気づきが促され 、家や学校生活で活用できる社会性につなげることができるかをご紹介していきます。一人の参加者 として楽しみながら学べるクラスですので、ぜひ気軽にご参加ください。 特別価格: ¥3,000

身体と動きの新法則「筋共鳴ストレッチ」 米国The Rolf Institute認定ロルファ

5月5日(火) 10:00~13:00 ワークショップ(講義+実技)



「筋共鳴」は遠く離れたところにある筋肉同士が同期して緊張・弛緩する現象です。これは筋膜による伝達とは異なるメカニズムで身体の各部を協調させています。ヨガやダンスに必要な強くしな るのはほとは表はなみカーへム(タイドハイ音が配動調のさせ、いまり、コンパジタンへに必要な強いしなかかな動きを鍛えるには、「筋夫鳴」の活用とヨガの「チャクラ」に基づく体幹のコントロールが効果的です。柔軟性だけでなく、安定性やスピード、パワーのための筋力も向上する。そんな柔軟性トレーニングの新法則をご紹介します。 対象運動実践者(初心者のK)/内容・講義と軽い運動(ベアワークあり)/服装・動きやすい服(シューズ不要) *ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥6,500

加藤義弘

雅

5月5日(火) 13:30~15:30 GG共同企画:ワークショップ(講義+実技) 講座 番号 ○ 7 トレーニング・フォームの原理原則―機能解剖学的理解 編



ゴールドジムトレーニング研究所所長 / ゴールドジムアドバンストレーナー ウエイトトレーニングは、競技やボディメイクを目的とするコアな愛好者だけではなく、広く一般人の健康回復

5月5日(火) 13:30~16:30 ワークショップ(講義+実技) ボディワークに学ぶ「ボディコンシャストレーニング」



NSCA-CSCS / Dr. Ida Rolf Institute問認定ロルファー™ ウェブマガジン・コ2『ボディコンシャストレーニング』でご紹介している、トレーニングの原理原則に ーニン」(これがイコンドストローニン)。 ある"意識"をボディワークの考え方を通して、トレーニング種目に取り組みます。適切なフォーム作りやターゲットとなる筋肉を感じられる様に、スペース(心の余裕)を持って、意識する対象を明確にし、ボディワークならではの「気づき」を通して、トレーニングと同時に重力下での身体の使い方や感覚を育みます。トレーニングを一層充実させたい、ボディワークに興味がある、初心者の方に

大久保丰祐

オススメです。動きやすい服装でお越しください。 *ヨガマットをご持参ください。 料金: ¥6.500 7-クショップ (講義+実技) フークショップ (講義+実技) フレクサンダー・エク・ケー

離 ○8

5月3日(日) 12:30~14:00 GG共同企画:ワークショップ(講義+実技) Glutes in Action

NSCA-CSCS / ACSM-CPT ングは、ポステリアチェ

そして抗重力筋の核となる大殿筋や前額面姿勢制御 効なトレーニングです。今回、機能解剖学に基づき、効果・効率・安全を実現する岡部友オリジナルのヒップエクササイズ Glutes in Actionを御体験頂きます。運動指導者は勿論、ヒップトレー Glutes in Actionを御体験頂きます。運動指導者は勿論、ヒップトレ ニングを学びたい方は是非ご参加ください! *ヨガマットをご持参ください。

石坪佐季子 料金: ¥4,300

アレクサンダーテクニーク東京スクール ディレクター 負担をかけず成果がある指導・トレーニング・生活ができるように、具体的なアプロ・ マニング・カル・カー・フェルイン・フェルイン・ファー・フェルイン・ す。アレクサンダーテクニークを紹介しながら、参加者に共通する内容と個々に合わせたが応法を 身体を通じて体験し実践につなげます。ご自身の動きや身体、指導について見直したい方は是非

ご参加ください。指導者、従事者を対象にしていますが、どなたでも参加できます。特に激しい運動 はしませんが動きやすい服装でいらしてください。お待ちしています。

アレクサンダー・テクニーク 「カラダとマインドの再発見」

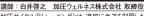
料金: ¥4,800

健☆

健☆

5月3日(日) 14:30~15:30 特別企画:レクチャー(講義)

加圧サイクル®トレーニング



加圧サイクル®トレーニングとは、適切に血流を制限した状態で行うトレーニング方法です。徐々に圧を上げ、加圧除圧を繰り返しながらトレーニングすることで、成長ホルモンの分泌増加などにより、様々な効果が短時間・短期間・軽量負荷で期待 できます。専用の加圧器具『KAATSUCYCLE2.0』を使用して、上腕二頭筋の基部や大腿部の基部に各個人に合った 適切な圧をかけながら、目的に合ったトレーニングや運動を実施します。シェイプ、アンチエンジング、回復カアップ、筋力アップ、血行促進の効果がありますが、どなたでもご利用できます。このセミナーでは、加圧サイクル(パトレーニングの仕組みを詳しくお伝えします。レッスンとレッスンの間の時間を加圧サイクル®トレーニングで付帯収入の向上に活用させませんか。 *フィットネスセッションの会期中、1Fブースにて体験会実施中です。 料金: 無料

5月5日(火) 10:00~13:00 ワークショップ(講義+実技) からだとこころのセルフケア "操体テクニック"を学ぶ 鍼灸師(ユニティーケアクリニック 院長) / 公認心理師



会っていただきたいと思っています。(ヨガマット、フェイスタオル、5本指ソックスをご持参下さい)

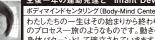
料金: ¥6,500

美しい身体の使い方 ① ~ JSAボールエクササイズ ~



NPO日本Gボール協会 副理事長 心地よさを探求するJSAボールエクササイズをレッスン形式でたっぷり3時間行います。自分の身 体と真剣に向き合い、徹底的に身体をほぐし、この上なく快適な身体感覚を体感します。最後に その心地よい身体感覚に導くための指導ポイントやキューイングのコツも解説します。さらに深い 気づきや感覚を得られる、美しい身体の使い方②の知覚的コア・ストレッチを合わせて受講される ことをお勧めします。

裸足・ヨガマットをご持参ください。ソフトギムニクー人4個使用しますので、お持ちの方はボールを 持参してください。何個かの貸し出しも用意します。 料金・¥6.500 料金: ¥6,500 メディスントセンタリング (Body-Mind Centering®) で体験する動きの原生後一年の運動発達と" Infant Developmental Movement Education (IDI ボディマインドセンタリング (Body-Mind Centering®) プラクティショナ-



わたしたちの一生はその始まりから終わりまで、重力(mother earth)との関わりを探し続ける動きのプロセス一旅のようなものです。動きの基盤は子宮内に始まり、生後約一年をかけて統合され 身体パターンとして確立されていきます。受精卵から胎児の動き、定頭や寝返り、腹這い、座位、 四つ這い、立位にいたるまでの運動発達プロセスを実際に動いて体感するとき、わたしたちは自 分本来の動きと再びつながり、他者のなかにもそのつながりを見出すことができるでしょう。 *ヨガマットをご持参ください。 料金・4 料金: ¥6,500

5月5日(火) 13:30~15:30 ワークショップ(講義+実技) 美しい身体の使い方 ② ~ 知覚的コア・ストレッチ~ 健☆★○

NPO日本Gボール協会 副理事長

中心軸と骨運動を重視する知覚的コア・ストレッチに関節包内運動の動きも捉えて学び、それを 体感します。鋭く無駄のないしなやかな動きに加え、軽さと可動性が感じられるレッスン形式で行う ワークショップです。どのように身体を意識していくのかを動きながら学ぶので、知覚度合いが高ま り、無駄のない美しい動きを深く理解するきっかけがつかめます。同時に気持ちいいと感じる身体 の変化も体験できるでしょう。

裸足・ヨガマットをご持参ください

料金: ¥4,800

5月4日(月) 12:30~14:30 ワークショップ(講義+実技) 明日から使える身体操作と重心操作、インナーマッスルと脳の関係 講座 3

5月4日(月) 15:00~18:00 ワークショップ(講義+実技)



5田美和子 ☆☆ + ¬

ーソナルトレーナー / 体芯力®マスタートレ 近年「ファンクショナル(機能性)」という言葉もよく耳にするようになりました。機能性を高めるには様々な要素がありますが、一つの大きな要素が「重心」の操作です。重心の位置を知り、それを 支える面を理解する事で「動きのコツ」を知り、わかりやすい指導が可能になります。そして「重心」 は背骨と骨盤とインナーマッスル、脚の働きとの関連性が深いことが科学的検証によって明らかになっています。「重心」と「動きのコツ」を頭と体で理解し、明確な言語をもって科学的根拠のあ る動作を説明できるようになることが出来ます。

料金: ¥4,800

健☆

健☆

5月3日(日) 14:30~16:30 ワークショップ(講義+実技)

認知症予防 ~ トップアスリートの運動機能向上まで シナプソロジ・ -®の新たな可能性 株式会社ルネサンス 常務執行役員 / シナブソロジー研究所 所長

脳の認知機能を活性化させるメソッドシナプソロジー®。現在、インストラクターは約4500名(コ・

MMVAのAMはREを自まれています。 ボレート含む)普及員は1万人を超えました。 またその展開は介護施設やスポーツクラブに留まらず、甲子園常連校やJリーグのチーム、またA NA、ロート製薬といったトップ企業でも活用され、ベトナム・韓国など海外にも広がっています。

最新研究データもご紹介します。是非ご参加下さい。

遊馬広之 料金: ¥4.800

5月5日(火) 13:30~15:30 ワークショップ(講義+実技) 美容のための整体、美容のためのトレーニング



最近はパーソナルトレーニングのブームで、健康のためにパーソナルトレーニングセッションを受け る人だけでなく、ボディメイクと言う言葉も聞くようになり、女性で美容を目的にパーソナルトレ

る人にいてない、カイトリンピーングを受ける人たちが増えてきています。 が内のため、健康のためのトレーニング法は確立されてきています。ところが美容の目的でのもの はまだ確立されていないようです。この講座では私なりの考え方を示し、実践をとおして体験しても らうものです。女性をクライアントに持つパーソナルトレーナーの方に、必ず役立つ実証済みの内 容です 料金: ¥4.800

5月5日(火) 13:30~15:30 ワークショップ(講義+実技)

ピラティス マルチジョイント・アプローチ



/ ピラティスアライアンス理事 / 柔道整復師 高田: Peak Pilates マスターインストラクター 真砂: Peak Pilates マスターインストラクター

真砂: Peak Pilates マスターインストラクター / 柔道整復師 ビラティスレッスンに新しい刺激を提供し、顧客を掴むためのアイデアを提供します。ビ ラティスの特徴 "体全体で機能的に動、神経トレーニング"を最大限に生かしたアプロ ーチを用います。関節部位の動きから全身の動きに統合する、面や重力方向を変える、 神経刺激を加える展開を加えることで、いつもの動きが新しいものとなり、参加者の心 身にインパクトを与えていきすす。個々のエクササイズから展開する内容のため、ビラティス経験の少ない方やトレーナーの方にもご参加いただけます。いつものレッスンにス パイスを効かせましょう。 **ヨガマットをご持参ください。 料金: ¥4,800

5月3日(日) 16:00~18:00 ワークショップ(講義十実技) 姿勢制御を考慮したトレーニングの考え方 ~ 基礎動作を中心に ~ 健☆● 講座 33

ングスタジオBlueBird / 理学療法士



大曽根聡

ヒトはいかなる動作も抗重力で行っており常に姿勢制御が伴っています。運動の負荷量が自身 の許容量を超えていたり弱化してる部位や悪い運動パターンが身に付いていると代償として一 部分にストレスのかかる動きや筋活動として出現します。まずは基礎として派手なトレーニングでな ても出来るかぎり代償の少ない全身が意識された動きが大切です。本セミナーではトレーニング における姿勢制御の代償運動を基礎動作の中で確認しながら安全な動きの中で全身をトレーニ ングする方法例をお伝えします。※シューズ不要 *ヨガマットをご持参ください。 料金: ¥4.800

5月5日(火) 16:00~18:00 ワークショップ(講義+実技)

頭の位置と肩のコネクション — 重力に抗い、重い頭を脇で支える・ PEAK Pilates マスターインストラクター / ピラティスアライアンス理事

マットピラティス中、頭を上げているのがツライという人は沢山います。また首のカーブの問題を解決 したい人も沢山います。我々指導者がエクササイズ中、明確な正しい頭と首の位置を指示し、指導 できるようになりましょう。またそれらを支えるのが第二のパワーハウス(コア)、肩甲骨と肋骨のコネ クションです。今より強く、柔軟に。いくつかのマットピラティスエクササイズ(ボディボジション)を取り 上げていきます。

●持ち物: 動ける服装。筆記用具。
●対象者: レベル 運動できるならどなたでも。

*ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥4,800

5月4日(月) 15:00~18:00 ワークショップ(講義+実技) 健☆● 身体操作性を高める為の評価とエクササイズアプローチ



本講座では身体の操作性を高める為に重要となるヒトの身体特性を学び、操作性の向上に必要 不可欠な理論を実技も含めてご紹介します。今年のテーマ「重力」の影響下において、演題を実現する原理原則から応用例まで、フィットネスやスポーツなど、あらゆる運動指導に役立つ内容です。 是非ご参加下さい。

*ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥6,500

健☆●

5月4日(月) 10:00~12:00 ワークショップ(講義+実技)

健☆ 背骨の調律エクササイズSintex®『Reborn~動ける体づくり』~まず自分の身体のために、そして大切な誰かのために~ 背骨の調律エクササイズSintex®ファウンダー / (株)アージュ代表取締役



料金: ¥4,800

講座 35

健☆

健☆

橋禎彦

入谷式足底板上級スペシャリスト / たかはし整骨院院長

大谷大区版板工数ペンマリスト / たかは公室内所形式 歩行では、後ろ向きの床反力はブレーキです。前向きの床反力が身体重心を前方に押しだすこと で、前方に転がるように楽に歩くことができるようになります。支持基底面における足圧中心(体 重の一番多くかかっているところ)と身体重心の位置関係がポイントです。 足圧中心と身体重心位置に大きな影響を与える、股関節を中心に骨盤を動かす体操をご紹介 いたします。股関節運動として骨盤を動かすことで、股関節の機能が向上するだけではなく、体幹 スピト 1997(を)と 7597(45-45) に「動かすことで、投関節の機能が向上するだけではなく、体幹

では上部体幹と下部体幹を別々に動かすことができるようになります。 *ヨガマットをご持参ください。

5月3日(日) 10:00~12:00 ワークショップ(講義+実技)

重力を味方にする 歩きやすくなるための股関節・体幹エクササイス

料金: ¥4,800

健☆★

5月3日(日) 10:00~12:00 ワークショップ(講義+実技) ドイツ発祥トレーニングプログラム「bodyART®トレーニング」



増子俊逸 コービンあやこ

接着トレーニング ログラム BODYART 場トレーニング 増学・bodyART / deepWORK JAPAN デュケーターコービン・bodyART / deepWORK JAPANマスタートレーナー bodyARTが Trainingは、ヨガ・ビラティス・ 板種拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されているドイツ発祥のマットエクササイズです。レッスンは5つのパートから構成されています。中国の陰陽の概念を基に、吸う息に合わせて伸び、吐く息に合わせて緩めるというように、呼吸に伴った身体の仲縮を意識したオリジナルのエクササイズを行います。また身体をしっかりと動かした分が良きちえる。自分と向かい合うことのできる最高の時間。集中を楽しむアクティブプログラム「bodyART™ Training」にぜひご参加下さい。 **ヨガマットをご持参ください。 料金: ¥4,800

5月3日(日) 12:30~15:30 ワークショップ(講義+実技) 軸トレ5「 仰臥位~立位へ、荷重移動と対側 & 同側回旋軸] ゴールドジム公認パーソナルトし



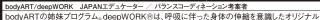
重力の下、四肢を動かすこと、起き上がる、立ち上がる、荷重移動し歩を進める、これらを集約したのが「軸トレ」です。上肢~体幹~下肢への回旋連鎖エクササイズを「荷重移動と対側&同側回旋軸」をテーマに、床から立位のダイナミックな動きまで、多数紹介します。高齢者の脳トレにも活かせる、四肢の連動性を追求した、軸トレの集大成版です。軸トレならではの、重力の刺激と、立つ動き

の改善を体感して下さい。ヨガマットなど、ご持参下さい。また、水中での軸トレ「Jikuアクア」も、比較してご体験下さい。 *ヨガマットをご持参ください。 *ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥6,500

5月4日(月) 12:30~14:00 エクササイズ(実技)

ドイツ発祥有酸素系トレーニングプログラム「deepWORK®」



のエクササイズを行います。有酸素系の動作とアクティブな筋力トレーニングを組み合わせ、全身の 心肺持久力や筋持久力を高めます。

連続した動作を反復する中で、陰陽の概念に基づく呼吸と動作が自身の集中力を高め、身体的効 果のみならず精神的効果も得られるプログラムです。自分の可能性を拓く、全く新しいコンセプトの

deepWORK®にぜひご参加下さい。 *ヨガマットをご持参ください。 料金: ¥4.300 肩関節 & 肩甲帯のコンディショニング「 不調と筋の関連性考察」

5月5日(火) 10:00~13:00 ワークショップ(講義+実技)



AFAA cE プロバイダー / ゴールドジム公認パーソナルトレーナー 腕自体や物を、重力に抗して挙上するために、重要なポイントは「肩甲帯と肩関節の筋がどう連動 加日中で物で、黒ハ・小しく学上りるにめに、黒麦な小1/アトは | 両中市と戸 | 関助の助かどう 連動して動きを作るのか?] です。 肩甲骨の動きは「僧帽筋や前鋸筋」、腕を挙上する最も重要な「三角筋と棘上筋」、肩を捻り支える「肩関節筋腱板」、押す引くを担う「大胸筋と広背筋」これら、筋群の実践的エクササイズを踏まえて、痛みや違和感の原因と対策、体幹との連動性を考察します。また「軸トレ4」では、上肢と体幹と下肢までの連鎖エクササイズを多数紹介しますので、合わせて是非でなって、

ご参加下さい。 *ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥6.500

健☆○

5月3日(日) 12:30~15:30 ワークショップ(講義+実技) 舞 28



楽伸流身体術理 / フォームビルディングマイスター

今年のテーマ「重力」一重みは、生命ある限り切り離せないものですが、その扱い方が上手くなることで、日 学生活動作は劇的に変わります。この講座では、筋トンとは別の手法で、怪我を防ぎ、バフォーンスを上 げる方法をお伝えします。①生体型テンセグリティ・モデルにおける圧力の扱い方、②フォームビルディング により重みを消す骨格の扱い方、③セントラルパターンジェネレーター的運用の発動で運動パターンを劇的に変える、主にこの3つを解説・演習します。次世代型日常生活動作における身体技法は運動学の盲 からなん。エトロンのことがおか、演員しなり。かんだ、全工の市が日本がある。 点になりやすいところや身体の痛みやパランスの改善もアドバイスいたしますので、高齢者や低齢力者の 運動療法からアスリートの指導に関る方まで、ジャンルを問わず、どうぞ御参加下さい! 料金: ¥6,500

5月5日(火) 10:30~12:30 ワークショップ(講義+実技) 2025年に向けて伝えたいプログラム ~ 1粒で2度おいしい! ~



本 正

株式会社Be-up 代表取締役 / 青竹ビクス協会会長 2025年、日本は3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という「超・超高齢社会」に向か います。健やかに年齢を重ねるための運動を筑波大学での効果検証であきらかになった。振倒予防」にフォーカスして、立位、椅子座位そして、ボール座位いずれも同じパターンで行える『青竹ビクス』と『音楽をつかった介護レク体操』そして『Gボールを使った運動』を体験していただきそれぞれ解説いたします。講座では運動を提供する対象者に合わせて調整可能な方法と参加される皆様が 楽しめる音楽の選択ポイントも合わせてお伝えいたします。皆様のご参加お待ちしております

料金: ¥4,800 健☆(

子 俊 逸

5月3日(日) 17:00~18:30 ワークショップ (講義+実技) おばあちゃんたちのBIG3 椅子座小ボール運動

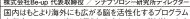
NPO法人らくらく健康隊理事長 / 日本Gボール協会セミナーリー

NPO法人らくS(健康障理事長/日本Gホール協会セミナーリーター このプログラムは介護施設の要介護45レベルの方の動きからヒントを得て構成しました。「立ちたい」希望を可能にする抗重力運動、みなさまご存じBIG3です。 椅子座位小ボール運動、シューズはなしでものだ!介護施設フィットネスクラブ、公共施設などで、ロコモや転倒予防などの運動指導する方に参加して頂きたい内容です。現場での介護4,5レベルの方の様子。週一回、半年一年の継続した効果をお伝えします。それをイメージしていただくと個々のレベルに向けた運動指導が行いやすくなります。立つことは「気持ち良い」そうです。

料金: ¥4,300

健☆○

5月4日(月) 10:00~12:00 ワークショップ(講義+実技) 大人のためのシナプソロジー® ~ 最高に楽しむ方法~ 株式会社Be-up 代表取締役 / シナプソロジー研究所ディレク



国内はもとより海外にも広がる脳を活性化するプログラム『シナプソロジー®』の少人数から1500 人収容ホールでの楽しく行う伝え方と、知れば簡単に出来る進め方、初めての方にも取り組みやすいお勧めエクササイズの紹介を、実技と解説を交えてお伝えします。年齢を重ねた大人の皆さんが 躊躇なく取り組める、最高に楽しめる方法をお届けします。

初めて『シナプソロジー®』を体験される皆様には新たな驚きを、すでに資格を取得されている皆様 には再確認と新鮮な気づきを、皆様のご参加をお待ち申し上げております。

料金: ¥4,800

健☆



NPO日本Gボール協会 副理事長

ギムニク30は正座椅子として家具にもなり、くつろぎのクッションにもなり、また、ながら運動で快 適に身体をリセットでき、理想のプロポーションを作ることにも役立つ優れたツールです。日常の生活の中でどのように使えるのか、空気圧の変化でどれほど用途を変えられるのか、身体ケアの習 慣化を強力に促せるギムニク30の活用法をしっかり動いて体感していただきます

ギムニク30を使用します。裸足・ヨガマットをご持参ください。出来ればギムニク30のボールケア 冊子をお持ちの方はご持参下さい。 料金・¥4.800 料金: ¥4,800

大山恵美子

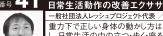
フィットネスクラブ東京ドームスタジオAD 日本が高齢化社会に突入し、人間の寿命が100歳と言われる時代に「足腰が元気であること」 は絶対条件です。これからの日本人にとって本当に必要な運動、それは真に脚腰を安全で効果的に運動できる『ステップエクササイズ』なのです。「アップアップダウンダウン」するステップエク

ササイズに「運動の王様」です。ステップはリハビリから生まれたことをご存知ですか。原点に戻り、 ステップのいろはを知ってください。脚腰を元気にできるのはステップの指導者ですから。あなたの 脚で是非とも確認してみてください!!

料金: ¥4,800

*

5月3日(日) 10:00~12:00 ワークショップ(講義+実技) 日常生活動作の改善エクササイズ



重力下で正しい身体の動かし方はどうあるべきか、何故、痛みは生じるのか、その根本を明らかに きを完成させていきます。ジャンルを問わず運動指導者は是非御体験下さい! *ヨガマットをご持参ください。

スポーツ整体「席戸道場 | 主宰

料金: ¥4,800

料金: ¥4.800

健☆

健☆

火野典子 モレイラ・ パキノノリコ ニシ・ジェフィー 秋野典子

草創塾 代表

5月4日(月) 15:00~16:15 エクササイズ(実技) ZUMBA® ~ スペシャルコラボレッスン ~

5月5日(火) 16:00~18:00 ワークショップ(講義+実技)

シンプル・チアフル・ステップエクササイズ ~ return to basic ~

UMBA®教育スペシャリスト / JWIプログラムマ: ェフィー: ZES(ZUMBA® Education Specialist)

世界中で一番ホットなダンスフィットネスプログラム「ZUMBA®」 二人のZES(ZUMBA®教育スペシャリスト)による75分の初のスペシャルコラボレッスンです。初心者大歓迎!私達と一緒に熱く踊りましょう! We love ZUMBA®!

5月4日(月) 10:00~12:00 ワークショップ(講義+実技) コアと脚のエッセンシャル・トレーニング (軽く・きちんと・強く)

タルフィットネス株式会社 代表取締役 / NSCA認定パーソナルトレー

学術的な定義は別として私は頭から骨盤までをコアと位置付けて指導しています。その中での細部には頭部、頸部、胸郭、腹、腰、臀部とあるわけですが、いきなり細分化するのではなく、全体の動きの中で使えていないところを見つけ、そこを使えるように全体から細部へ、そして細部から全体へと、きちんと動ける体を目指します。きちんと動くには、各関節(分節)が軽く動かせることが大切 です。そうした動き(トレーニング)は体を、筋肉を、そして関節を強くします。どなたにも適用するトレーニング、動きの指導に必要な本質的な内容をご提供いたします。

※シューズ不要 *ヨガマットをご持参ください。 5月4日(月) 16:45~17:45 エクササイズ(実技) STRONG BY ZUMBA®

パーソナルトレーナ / ZUMBAインストラクター / STRONG by ZUMBAマスタートレ

アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。音楽と効果音が動きと完全に"同期"した新感覚の インターバルトレーニングです。筋カトレーニングや有酸素運動を音に合わせて、強度変換をして

いく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。 心身ともにリフレッシュすることができ、楽しみながら本格的なトレーニングが行える、格闘技要素 も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。

料金: ¥3.000

健小(

料金: ¥3,000

43

5月4日(月) 12:30~14:30 ワークショップ(講義+実技) 重力をあつかう!?ためのボディバランス講座

バランストレーナー / 東海大医学部客員研究員

今回のテーマは重力(gravity)。重力や重心、軸といった概念は、運動だけではなく、あらゆる基準となる主要な部分となります。だからこそ、これ らの見方や捉え方によって、その上に成り立つものがすべて関係してくなわけですから、実はどてもセンシティブで大切な要素となります。かといってあまり心配する必要もありません、と言えるのは、問題は私たちがそれらをコントロールしすぎるところにあるからです。意識しなくても呼吸の仕 らの見方や捉え方によ 方を知っています。同じように本来、重力の扱い方も知っているのです。今回は、その知っていることに与っくためのボディバランスワークとなり、 不安定から観えてくる安定(バランスボード)や一本のヒモをガイドとしてよりナチュラルな運動を体感するヒモトレなども紹介して参ります。指導 者の方は新しい視点として、アスリートはよりプレッシャーの掛かる場面での活用として、そして、日常を快適に過ごすために、どなたでも参加でき る内容となります。テーマー・重力とは感じるもの?・重力を邪魔するその正体とは!?・重力を扱うためには?

田 村 敦 子

講座 54

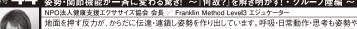
講座 53 5月5日(火) 13:45~15:15 アクアワークショップ (講義+実技 「陸と水とのハイブリッド」~ ゆるみ筋とこわばり筋のバランス回復ア

ハイブリッドアクアトレーナ / 日本スイミングクラブ協会メディカルアクアフィットネスインストラ キーワードは「快 | 足裏の重心感覚と6つの姿勢・動作チェックから、ゆるみ筋とこわばり筋のバラン ス回復アプローチを行います。矢野史也氏が10年前に発表したものの、時期尚早と凍結していた水中でのメソッドを解凍し改良した矢野メソッドをメインにご紹介します。陸と水とのハイブリッド。

自分の得意なアプローチとのハイブリッド。誰もが抱えている筋のアンバランスを水の特性を活かして整えましょう。陸のみのトレーナーの方、グループレッスンのみのアクアインストラクターの方、水着 ・水泳帽をご用意の上、是非ご参加ください。

*このクラスはプールサイドから開始します。

5月4日(月) 15:00~18:00 ワークショップ(講義+実技) 健☆▲ 姿勢・関節機能が一斉に変わる驚き! ~『何故?』を解き明かす!・グルーブ陸編 ~



内臓に影響を及ぼします。それらの習慣化されたリズムや癖が、歪みやストレスとなり、凝り・不快感・ 痛みとして表れて、体やマインドに関心を持ち始める方が多いです。

Footから骨盤・体幹への連鎖・健全な背骨・肋骨・肩・内臓から下半身への繋がりなど、呼吸・関節の動きが変化する喜びを体感してみませんか?今回のプログラムは覚えるというより、理解すること が改善に導くゴールです。連鎖システムと説得力のあるティーチングを一緒に考えてみましょう!

料金: ¥6,500

健☆

5月4日(月) 12:30~15:30 アクアワークショップ(講義+実技) 月経コ<u>ンディショニング</u>



太田 小林祐二

太田: 2018年IAFC 日本代表プレゼンター / SP-Body パーソナルトレ 小林: SP-Body代表

かべまでものがな。
女性のカラダを運動で整えていく『月経コンディショニング』
月経コンディショニングを全国に広め4年が経ちました。女性のカラダは1ヶ月の中で目まぐるしく変化し、年齢によっても変化していきます。月経周期を整え、生理痛や生理前症候群、更年期の症状を運動で予防していくこと!! その中でボイントとなるのが、骨盤底筋群です。骨盤底筋群です。骨盤底筋群である。骨盤に筋群です。骨盤底筋群でが、一ルでのエクササイズをご紹介いたします。
会議室2(講義)⇒ブール(実技)
料金: ¥6,000

5月5日(火) 10:30~12:30 ワークショップ(講義+実技) うつぶせのススメ~「立てない」から「立てる」へ再進化する



うまく立てない、立つのがつらい つと腰や膝が痛い・・・そんな方たちは単に太ももを鍛えれば立 てるようになるでしょうか?脳機能に問題があり自分の体をうまく動かせなくなっている場合や病気 やケガで寝ている時間が長く立つ能力が低下した場合、脚の筋トレでは問題はほとんど解決しません。重力のある地上で人が人として2本脚でしっかり立つために、自立を助けるための指導は何 か?筋肉・機能は「老化」ではなく「退化」すると考えてみましょう。人が生まれてからどう発達(進化) していくのかを辿るとその解決策が見えてきます。 *ヨガマットをご持参ください。 料金: ¥4.800

健☆

5月3日(日) 12:30~14:45 アクアワークショップ(講義+実技) Re-education ~ 水中でつながるカラダ ~ 材上:ミズノアクアアドバイザー / スタジオPYP主宰 緒方:MIZUNOアクアリーダー / 横浜リゾート&スポーツ専門学校非常勤講師



村上理香

・・ MZUNOアクアリーター / 横浜リゾート8スポーツ専門学校非常動講師 重力から解放された水中という環境内で①日常の動作や姿勢の癖によって凝り固まった筋肉や関節をほぐす。②浮力やツールを利用して必要な可動域を引き出す。③浮力や水の抵抗を利用して体幹部など、重力下で動くために必要な筋の出力アップ④不安定な環境下でバランス機能への働きかけ等を目的とし、動きの再学習・コーディネーションエクササイズを行いに可生活動作の質の向上を図ります。高齢者にも対応できるプログラムの提案をいたします。水の特性を有効に引き出すプログラムを是非体験ください。※ミットをお持ちの方はご持参ください。 会議室2(講義)⇒ブール(実技) 料金: ¥4,800

アクアワークショップ(講義+実技)

5月5日(火) 13:30~15:30 ワークショップ(講義+実技) 講座 **46**

5つ美味しいスクワット応用術 ~ しゃがんで!立って!withG



①しっかり立てる脚腰 ②痛みのない脚 ③真っ直ぐなメリハリのある脚 ④キュッと上がったヒップ ⑤全身バランス能力、すべて一気に手に入れられます。足首から膝、股関節、腰や背中まで全身トレーニング効果あり。要介護者、運動初心者、グループやパーソナルでも使え、競技力アップも目指せるスクワットバリエーションの紹介です。 教科書にあるステレオタイプのスクワットだけではもったいない。しゃがんで! 立って! 重力とうまく付き合い自分の体のパランスを獲得せよ! レベル1からレベルX、どこまでいかれますか?

レッツチャレンジ

料金: ¥4,800

-ィ取締役 / 名古屋アクブルゼミナ 水中浮力環境(荷重コントロールレにくい)での体幹トレーニングは、多くの筋肉を動員し「真」の重 心軸が理解しやすいです。また液体の三次元抵抗の世界は、肩・股関節の分回し運動や螺旋対 角運動の全ての方向で負荷が得られるという陸上では経験することができない「真」の中心軸とし 旋軸を感じることができます。実際の人間の生活は重力下ですので、水中と陸上での軸トレの実践 の相乗効果はアスリートのパフォーマンス向上から高齢者向けのレッスンまで不可欠なトレーニング と言えるでしょう。ぜひご体験ください。

会議室2(講義)⇒プール(実技)

5月4日(月) 10:00~11:45

料金: ¥4,300

5月4日(月) 12:30~14:30 ワークショップ(講義+実技) 講座 人生100年役立つ体の使い方 - 機能的に動けば痛まず,キレイ



運動指導で最も基本的な「体の使い方」に着目したセミナー! 機能解剖学を学びはじめている学

レイな体が手に入ります。 ※シューズ不要 *ヨガマットをご持参ください。

坪 井 啓 子 ツボイケイコ 料金: ¥4.800

5月4日(月) 16:00~17:45 アクアワークショップ(講義+実技) 「ターゲット筋を安定させるツールを使用した水中トレ-



(有)アクアブルーオヴティ取締役 / 名古屋アクブルゼミナール主宰 日本のプール水位での水中運動のほとんどは股関節・膝・足首の屈曲伸展が必要なスクワット(バ

健康運動指導士 / Franklin Method Level3 エジュケータ

『軸アクア』無重力下での軸運動の重要性

ウンド)動作であるのに関わらず、荷重されていないので陸でのスクワットやランジ動作のような下半身使用筋(殿筋・大腿筋・内転筋・腸腰筋)に負荷をかけることは、あまり期待はできません。逆に体 る区内が、(KSM) / NickM / 1948M いの版が)、たまいさんがつることがあったがあります。 重過多や関節痛、低体力者の方々には辛くない環境であるという少々逃げ道的な勧誘さされています。 本日の講座では市販のベルトを活用し、今までのアクアトレーニングでは曖昧になっていた部 位への集中と意識的な運動をお伝えします。

私たちは、地面を押す反力が、からだに伝達・連鎖し姿勢を作り出しています。呼吸・日常動作・思考 おなられたと聞きすり入が、からたには生産が必ず、より、より、より、こり、こり、こり、こり、こり・不快感・痛みとして表れて初めてからだやマイントに関心を持ち始める方が多いです。 水中においても、呼吸・関節の動きが変化する喜びを体感できます。今回のプログラムは覚えるというより、理解することが改善に導くゴールです。今回の連鎖システムと説得力のあるティーチング

会議室2(講義)⇒プール(実技)

料金: ¥4.300

健☆▲

健☆△

5月4日(月) 10:00~12:00 ワークショップ(講義+実技) **藤**号 4.8

シニアペインフリーセラピー ~ 寝たきり介護からの脱却をするために



木隆人 ズキタカト

JTTMA(日本タイ古式マッサージ協会)認定講師 ア層向けに運動とマッサージを東洋と西洋医学に基づいて施術をしている鍼灸マッサージ師 の秋間祥臣です

現在、超高齢化社会の日本が抱えていく老後の寝たきり介護問題!これに立ち向かうためには筋 力運動・トレーニング習慣を身につけさせることが大切です!ただ、痛みがあったら運動を続けられま すか?そうした痛みの緩和や改善のできるセラピストを養成するためのヒントとして膝の痛みの改 善をタイ古式マッサージをベースに作ったシニアペインフリーの世界を体験できます! *ヨガマットをご持参ください。 料金: ¥4,800

水中においても、呼吸、闽即い動さが東による一つといっています。 いうより、理解することが改善に導くゴールです。今回の連鎖システムと説得力のある。 を一緒に体験してみませんか? 乞うご期待! 深く学びたい方は、陸編をご受講ください。 会議室2(講義)⇒プール(実技) 料金: ¥4,300

5月5日(火) 16:00~18:00 ワークショップ(講義+実技) 講座 49 アスリート・スポーツ愛好者ための筋膜リリース&ストレッチ



日本タイ古式マッサージ協会講師 / プロフットサルプレーヤ

アスリート・スポーツ愛好者に向けた、筋膜リリース&パートナーストレッチのテクニックをお伝えします。多くのアスリートやスポーツされる方は能力向上のために運動強度を上げる、練習量を増やす ことでパフォーマンスを高めようとし、怪我をしたり逆に調子を崩してしまいます。 トレーニング→ケアという正しい情報を伝えることができ、尚且つ運動される方のサポートやケアを

実際にできるようになるために、解剖学的、運動学的に考えられた世界最高のコンディショニングで学んでいただきます。

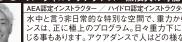
料金: ¥4.800

健☆

アクアワークショップ(講義+実技) 5月3日(日) 10:00~11:45 講座 59 スペシャルアクアダンス〜無限大の可能性〜

5月3日(日) 16:00~17:45 アクアワークショップ(講義+実技)

骨盤・姿勢を整えるケア・アクアプログラム! ~ リカバリーしたい方々



ACABASE 12 AF 179年 / バリロ組織と12 AF 1795年 水中と言う非日常的な特別な空間で、重力から解放されて全身を動かす事の出来るアクアダ ンスは、正に極上のプログラム。日々重力下にいる人の身体は、重力があるがゆえに不調を感 じる事もあります。アクアダンスで人はどの様な効果を得る事ができるのか、どの様なアクアダ ンスをすればその効果を引き出せるのか?

講義では皆様とアクアダンスの可能性を考えて極上のアクアダンス、その答えを探していきま しょう。実技では私の考えるアクアダンスをご披露させて頂きます。 会議室2(講義)⇒プール(実技)

料金: ¥4,300

*ヨガマットをご持参ください。



Team Agua 共同主宰 / 株式会社ブラボーグループ商品開発アドバイザ・ 日本では「アクアフィットネス=アクアビクス・アクアダンス」と言うくらい、昔も今も変わらず人気プロ グラムとして展開され主流です。陸上のプログラムは多種多様に進化しているのに、アクアはここのままで良いのでしょうか?講義では世界のアクアフィットネスのトレンドを紹介したりアクアフィットネ スの未来を一緒に考えていきます。実技では ①HIITの水中版【アクアHIIT】 ②水中での美尻トレーニング【アクアヒップネス】 ③1曲完結型の新しいダンスプログラム【One Song One Dance Medley】の3つのプログラムを体験します。新たなアクアフィットネスの幕開けを感じられる講座です。皆様のご参加をお待ちしております! 会議室2(講義)⇒プール(実技) 料金・¥4.800 料金: ¥4.800



5月5日(火) 15:45~18:00 アクアワークショップ(講義+実技)

方向性の違う3つのアクアプログラムのご提案 ~これから求められるアクア<u>のインストラクターとは</u>~ AEA認定インストラクター / アクア指導歴27年



現在日本では大型クラブに加えて小型のジムが数多く出店し、ジムトレー てきています。その反面プールで運動される方は停滞気味で、早期の見直しが必要だと感じます。 アクアエクササイズについては「今までどおり」を脱して、効果を明確にプロモーションする&そして その効果を実感できるようにリードすることが、魅力を再認識していただくことにつながるのではないでしょうか。この講座では、最近私が担当している「方向性の全く違った3つのアクア」をご紹介 しながら、これからのアクアとそのインストラクター像までをお話しできたらと思います。 会議室2(講義)⇒プール(実技)

参加申込方法

https://fitsen.ex-hm.com/ 公式サイト



- 個人の御申込の方
- グループでの御申込の方
- 申込受付期間・時間

インターネットのみ

2020年 3月16日(月)~4月30日(木) 期間中 24時間受付

*インターネットを御使用 出来ない方は、下記を 御覧下さい。

個人の御申込

サイトトップ頁「参加申込」

「個人で申込む」をクリック

必要事項を御入力

お申し込み(完了)

●御支払い方法: 下記よりお選び頂けます

※個人の方のみ

- ①クレジットカード ■VISA ■MASTER ■JCB
 - ■AMERICAN EXPRESS ■Diners Club

②コンビニ決済

- **■LAWSON ■Family Mart** ■MINISTOP ■Seicomart
- ③ペイジー決済 ■Pay-easy

グループでの御申込(個人でお友達のグループの方・団体・法人)

サイトトップ頁「参加申込」

「グループで申込む」をクリック

必要事項を御入力

お申し込み(完了)

●御支払い方法

当事務局の「指定銀行への振込のみ」となります。

「ご注意]

左記「個人申込」のシステムは、単一講座に対し複数の御申込が システム上できませんので、それに該当する方、左記の決済方法 が不可能な方は、御手数ですがこちらを御利用下さい

- ■御入金確認後に受講票をお送りします。原則、メールでお受け取り頂きます。
- *郵送をご希望の場合は¥100がかかります。
- ■当日、各会場受付で受講票の御提示とお名前(名簿と照合)をお伝え頂いた上、御入場頂きます。

*受講票をお忘れの場合、御入場が出来ませんのでご注意ください。 *事前申込で受講票をお持ちの方は、1F総合受付での御提示は必要ございませんので、 エレベーターで3Fに上がり、その後、該当する各会場に階段で移動してください。 *更衣室は4Fにございますので、階段で移動してください。

公式サイトにアクセスが不可能な方は、下記御問合せ先のメールアドレスもしくはFAXに御連絡下さい。

<申込受付期間と開催期間中の販売>

受付期間: 2020年3月16日(月)~4月30日(木) 期間中24時間受付

- ・各講座とも先着順(決済後)で受付完了しますので、定員に達し次第、締め切らせて頂きます。
- ・定員に達していない講座は、開催会場1F総合受付にてチケットを販売いたします。
 - *開催期間中の空席情報は、イベント専用電話(後日、公式サイトに掲載)へお問合せ下さい。

<お申込に際しての注意事項>

- ①システム上、一度決済された申込内容のキャンセル及び変更は出来ませんので、慎重にお選び下さい。
- ②新型コロナウイルス感染症が拡大している状況の中、罹患が確認された場合の対応と開催期間中の 注意事項については、公式サイトに掲載しますので、事前にご覧頂き、御了承の上お申込み下さい。

<御問合せ先> フィットネスセッション事務局 272-0014 千葉県市川市田尻4-2-14-501

*事務局は不在の事も多いので、なるべくメールで御用件を送信頂けたら幸いです。

