

平成29年度 日常動作コンディショニング講習会 カリキュラム

日程	カリキュラム名	時間	テーマ	内容
第1日目 7月27日 (木)	1 日常動作エクササイズの考え方 <講義> 9:30~11:00	1.5H	日常動作エクササイズの考え方・必要性・エクササイズのポイントを理解する	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活における動作の特性 安定筋と可動筋 各部位別特性について 10の各部位機能と10の動作ポイント
	2 各部位別動きの確認 <実習> 11:00~13:00	2.0H	身体各部位を10の動作機能に分類し、その動きの確認を行う	<ul style="list-style-type: none"> 脊柱、骨盤、足、膝、股、肩、肘、手関節、肩甲骨、頸部の動作確認
	3 各部位別動きの確認とチェック&ストレッチ 動作バランスの確認(アライメントドック) <実習> 14:00~16:30	2.5H	身体各部位の動きのバランスチェックを行い、アンバランスを理解し、ストレッチでのコンディショニングに役立てられるようにする	<ul style="list-style-type: none"> 各部位をアライメントドックシートに基づいてチェック 屈曲/伸展・側屈(左右)・回旋(左右) 内転/外転・内旋/外旋など
	4 日常動作 5つの確認 <実習> 16:30~18:30 講師 NPO法人日本ホリスティックコンディショニング協会 岩間 徹	2.0H	日常の基本動作を5つに分け、動きの特徴を理解する	<ul style="list-style-type: none"> 日常動作を直線的な動きとねじりの動作の複合であることを理解する 寝る・起きる・立つ・座るから歩くまでの5つの基本日常動作を実際に確認し、その特徴を理解する。
第2日目 7月28日 (金)	5 日常動作の動きに結びつくポイントとエクササイズ1 <実習> 9:10~12:40	3.5H	日常動作 5つの動作のメジャーポイントを理解し、その機能向上のための基本エクササイズを確認する	<ul style="list-style-type: none"> 生活上の動作とバイオメカニクス 動作向上のためのストレッチ&エクササイズ
	6 日常動作の動きに結びつくポイントとエクササイズ2 <実習> 13:40~17:10 講師 NPO法人日本ホリスティックコンディショニング協会 岩間 徹	3.5H	日常動作 5つの基本エクササイズにねじりを取り入れたファンクショナルエクササイズも理解する アジリティー(敏捷性)反応を高めるための視覚・聴覚・触覚を活用した転倒予防・転倒対処エクササイズの紹介	<ul style="list-style-type: none"> 生活上の動作とバイオメカニクス 直線のエクササイズにねじりを取り入れたストレッチ&エクササイズ 複合連鎖エクササイズ

※1 この講習会は若干の基本的な内容を含みますが、健康運動指導士養成講習の内容を習得されていることを前提に組まれています。

※2 健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新単位は、2日間カリキュラムを全て受講された場合に発行されます。途中受講できない時間がございますと単位発行が出来ませんのでご注意ください。