

《日本セルフケアコンディショニング協会主催・スポーツプログラムス共催》

ケアコンディショニング 入門編

SBCO習得講習会（1日目） / SBCO準指導員講習&検定（2日目）

「ケアコンディショニング」とは、からだがつらいと感じたときに、まずは自分自身でケアし、つらいと感じる原因となった、間違ったからだの使い方や姿勢のゆがみを修正し機能するからだへと鍛え直していくことです。

健康を維持し、豊かな生活を送るためには、自分のからだの状態と会話しながらケアとコンディショニング、それぞれをバランス良く行っていくことがとても大切になってきます。

このセミナーでは、自体重、触覚ボール(S)、バランスボール(B)を使い分けながら、ケアコンディショニングの基本を1日目に体感・体得し、2日目にその裏付けと指導法を学び、確認します。触覚ボールやバランスツールにより、自分のからだの状態と向き合うことができ、今まで感じることのなかったカラダの不均衡や、その要因である機能不活性部位など、様々な気づきを感じとることができます。そして運動前後にケアを行うだけで不必要な痛みなく、運動を継続しやすい状況をつくることができます。指導者の皆さんご自身のケアのためにも、ぜひ身につけておきたい内容です。

日時：2012年9月16日(日) 11:00~17:00 / 17日(月祝) 9:30~16:30

*施設の關係上、多少のお時間の変更の可能性があります。ご了承ください。

場所：コンディショニングセンター品川・他 東京都品川区 (JR品川駅徒歩10分程度)

*会場詳細はお申込みの際にご案内させていただきます。

講師：小谷 さおり (日本セルフケアコンディショニング協会代表 / 日本Gボール協会理事)

小池 博 (日本セルフケアコンディショニング協会顧問/スポーツプログラムスディレクター)

神田 昌也 (日本セルフケアコンディショニング協会ディレクター/スポーツプログラムス)

定員：1日目：14名 2日目：14名

取得ポイント：日本セルフケアコンディショニング協会 準指導員更新・普及AD準備講習
日本Gボール協会 グループ専門クラス 3ポイント

受講料：1日目：会員 10,500円 / 非会員 15,750円

2日目：講習 21,000円 (検定料込) *セルフ協会非会員(未更新者)；別途登録料 2,000円

申込方法：下記の事項をEメール (h.koike@sports-pro.jp) にてお送りください。

タイトル：「9/16 または 2日間 受講希望」

- ① お名前
- ② 会員番号 (未更新・不明の場合は協会へ要確認)
※新規入会(セルフ協会)の希望有無
- ③ ご住所
- ④ 連絡先 (連絡のつきやすいTEL・携帯アドレス)
- ⑤ 生年月日
- ⑥ 職業/所属
- ⑦ 非会員は協会ホームページより登録手続必須。

※セルフ協会の会員の方は、登録内容にご変更なければ①②のみで可。

受付締切：2012年9月10日(日)

※ただし、定員になり次第締め切ります

検定詳細：日本セルフケアコンディショニング協会ホームページ <http://selcon.web.fc2.com/index.html>

主催：一般社団法人日本セルフケアコンディショニング協会 / (株)スポーツプログラムス

協賛：(株)ギムニク

協力：特定非営利活動法人日本Gボール協会

