

《日本セルフケアコンディショニング協会共催》

# ケアコンディショニング 基礎編

SRCO習得講習会（1日目） / SRCO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、間違っただ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Gボール(S)、フィットローラー(R)を使い分けながら、ケアコンディショニングの基礎を具体的なデモレッスンを交えながら紹介していきます。

触覚Gボールやフィットローラーにより、自分のからだの状態と向き合うことができ、今まで感じる事のなかったこわばりや、からだがほぐれていく感覚など、様々な気づきを感じとることができます。そして運動前後にちょっとした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11月3日（土祝）11:00~17:00 / 4日（日）9:30~16:30

場所：国立オリンピック記念青少年総合センター（<http://nyc.niye.go.jp/>）

〒151-0052 渋谷区代々木神園町3-1

※会場については日本Gボール協会へお問合せください（TEL03-5787-7298）

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）

（\*アシスト・サポート講師は変更になる場合があります。）

定員：1日目；30名 2日目；16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 準指導員更新講習

（\*兼 同協会 2013年普及エリアディレクター資格取得講習）

日本Gボール協会 グループ専門クラス 3ポイント

NSCA（1日目のみ）、ADI/JAFA AQUA（1日目のみ）、健康運動指導士/実践指導者（両日申請中）

受講料：1日目；会員（両協会）10,500円 / 非会員 15,750円

2日目；講習21,000円（検定料込） \* 日本Gボール協会非会員（未更新者）は別途登録料2,000円

申込方法：下記の事項をFAX（03-5787-7296）またはEメール（[office@g-ball.jp](mailto:office@g-ball.jp)）で日本Gボール協会事務局へお送りください

## タイトル：「11/3 または 2日間 受講希望」

- ① お名前
- ② 会員番号（いずれかの協会または両方）  
※新規入会（両協会又はGボール協会）の希望有無
- ③ ご住所（受講票送付先）
- ④ 連絡先（連絡のつきやすいTEL）
- ⑤ 生年月日（保険加入のため）
- ⑥ FAX番号（FAXでお申込みの方のみ）
- ⑦ 職業/所属

※日本Gボール協会の会員の方は

①②⑦のみで結構です

受付締切：2012年10月28日（日）

※ただし、定員になり次第締め切ります

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 / 特定非営利活動法人日本Gボール協会

協賛：（株）ギムニク / （株）明治

後援：（社）日本フィットネス協会



協 力： (財)ハーモニセンター / NSCA ジャパン / (財)健康・体力づくり事業財団