

健康なカラダ作り 1 DAY セミナー

7月22日(日) 掛川開催!

① : 「健康な体作りのための神経と筋のコントロール ※PNF」

10:00~12:00 / 担当: 小林 祐二 SP-Body 代表 定員: 20名

身体には各所にレセプターと呼ばれるセンサーがあります。そのセンサーによって筋肉は、上手に収縮をコントロールし動作を行っています。また、膝などの関節痛においては、そのセンサーからの刺激が上手に伝わらず筋肉が働いていないケースが多いのが現状です。センサーを刺激して、筋肉を働きやすい状態にしていき、潜在している筋肉の働きを引き出していく = PNF アプローチを実践したいと思います。



② : 「月経コンディショニング」レベル2 生理痛・生理前症候群」

13:00~16:00 / 担当: 太田 藍・小林 祐二 定員: 20名

『月経コンディショニング』とは、女性のカラダを運動で整えていくこと。

女性なら一度は経験したことのある生理痛と生理前の不快な症状。

『生理痛は当たり前』『鎮痛剤を飲むのが当たり前』『生理前のむくみやイライラは仕方がない』

体の状態が良好なら、生理痛や生理前症候群も起きにくい状態を自ら作ることができます

これらの原因は様々ですが、原因の一つとして『姿勢』も関係してきます。

運動で『生理痛』『生理前症候群』を緩和する方法をお伝えします。

<内容>

- ・月経血をトイレで排泄する方法
- ・月経の基礎理論の復習
- ・生理痛、生理前症候群を理解する、症状を緩和するためのエクササイズ方法



③ : 「動きやすさを磨く水中ストレッチ&トレーニング」

16:30~17:00 / 担当: 中野 直子 アメリカスポーツ医学会生理学者

~PNF 理論に基づく水中運動~

定員: 30名

午前中の小林トレーナーの講座の理論を基に、水中での PNF 活用法を実践します。

水中でのメリットは複合的に作用しますが、自分の感覚を使って水がトレーナーとなり、

セルフケアとして活用できます。運動後の動きやすさを体感してみませんか?



④ : 「骨盤底筋群を活性化させるアクアエクササイズ」

17:15~17:45 / 担当: 太田 藍 IAFC 2018年日本代表プレゼンター

『月経コンディショニング』の講座でも行う骨盤底筋群のエクササイズ。 定員: 30名

水中ではどのように動かしていくのかを実践します。

講座を受講していなくても楽しめるアクアエクササイズです。

今、話題の骨盤底筋群を動かして引き締まったカラダを手に入れるための技を習得してみませんか?

※どなたでもご参加いただける水中運動です



月経コンディショニングとは

～女性のカラダを運動で整えていくこと～

女性のカラダはライフステージや月経周期により変化していきます。骨盤の力（骨盤底筋群）を鍛えると同時に、その時の自分に合った運動により健やかで美しい体づくりをしていくことが大切です。初潮を迎えてから約40年近く毎月訪れる月経。その月に出しきらなくてはいけない月経血が子宮内に残り子宮が汚れていきます。

「骨盤底筋群を鍛える」⇒「月経を短期間で終わらせる」ということが出来るようになります。

また自律神経の働きを理解して生活すると「月経周期が整う」「生理痛、PMSの改善」などが期待できます。

「更年期症状予防」「尿漏れ予防」「骨盤臓器脱予防」などにも効果が期待できます！



会場：東遠カルチャーパーク総合体育館さんりーな
〒436-0043 静岡県掛川市大池 2250
※①②は研修室、③④はプール会場となります。

参加費：①5,400円（税込） ②8,100円（税込）
③1,620円（税込） ④1,620円（税込）

*①②③④参加の方は、通常16,740円（税込）のところ、13,392円（3,348お値引き）

※当日のお支払いとなりますのでお釣りの無いようお持ちいただけると有難いです

持ち物：①②動ける服装・タオル・室内シューズ、③④水着・スイミングキャップ、タオル

お申し込み方法：『東遠カルチャーパーク総合体育館さんりーな』へ
直接お申し込み頂くかお電話にて承ります

『さんりーな』

TEL：0537-62-6336

担当：掛川市体協・ミズノ・鹿島建物 協働体
プルトレ係 平田 学

【お申込みの際には必要事項をお伝えください】

① 受講クラス ②お名前 ③携帯番号

開催日：7月22日（日） / 受付時間は各講座開始15分前から