

基本の基本

プロアスリートも実践する 効率的な自体重トレーニング

理想の動き



実際の動き

同じにならない理由は？

- ✓ 関節可動域がない
- ✓ 筋力が足りない
- ✓ 筋コントロールが出来ない
- ✓ 動作特性に合ったトレーニングが行えていない

日時：令和3年12月5日(日) 10:00~17:00 (休憩1H)

場所：スタジオスマートファクトリー (大阪市北区錦町4-69)

<https://www.studio-smartfactory.com/>

JR環状線「天満駅」、大阪メトロ堺筋線「扇町駅」より徒歩5分

費用：NSCA会員 8,800円 / 一般 11,000円 / 学生 5,500円

持ち物：運動出来る服装、タオル、飲み物、マスク(着用必須)

NSCA会員証(※NSCAの継続教育単位として、
0.6CEU(カテゴリーA)が付与されます。)

※室内シューズは不要です。

【セミナー内容】

今回のセミナーでは、まずは関節可動域を付けるための動的ストレッチを行い、その後、筋をコントロールして動かしながら体の反応を高めていきます。

筋コントロールを学んだ上で、寝た状態→立位状態→重心移動を伴った状態で、それぞれ自体重トレーニングを行い、スポーツに応用できる複合動作へと繋げていきます。

十分な可動域をつくる、筋の動きと反応(単体から複合へ)を高める等、取り組むのは非常にベーシックなものばかりですが、この基本が出来ているかどうかでその土台の上に積み上げることの出来るトレーニング内容が全く変わってきます。

多種多様なトレーニング理論やトレーニング方法が溢れていますが、今一度、基本を大切に、なぜこのトレーニングが必要なのか？をひとつひとつ紐解いていけるセミナーになっています。



<メニュー>

A) 可動域をつくる動的ストレッチ

1. 立ち方
2. 抗重力筋について
3. 基底面について
4. 足圧中心について
5. 肩甲帯の可動域の作り方
バリエーション
6. 胸椎、骨盤の可動域の作り方
バリエーション
7. 股関節の可動域の作り方
バリエーション

B) 効果的な自体重トレーニング

8. プランク バリエーション
9. 腹筋
10. 背筋
11. 腹斜筋
12. 腕立て伏せ
13. スクワット
14. ランジ
15. サイドランジ
16. 複合動作と体幹部コントロール



←セミナーお申込み先 QR コード

【株式会社 Dream Maker 連絡先】E-mail: mss.athlete@gmail.com

TEL: 06-6319-8585(まつもと鍼灸整骨院内)



◆講師紹介◆

まつもと けんじ
松本 健二

- ・まつもと整骨院グループ総院長
- ・NSCA-CPT
- ・NSCA マスターコーチ
- ・柔道整復師

◆メッセージ◆

トレーニング指導において結果を早く出すことを求められる場面は多々ありますが、なかなか思うような効果がすぐに出ない事にお悩みをお持ちではないでしょうか？ 様々なトレーニング理論、最新のトレーニングが日々更新されていますが、多くの場合は、とても基礎的なトレーニングを適切なレベル、適切なタイミングで行うことで、一瞬にして動作を変化させることが出来ます。

スポーツ動作は複合的な動作からなっているため、クライアントが出来ない動作のどこに問題があるのか？は、ひとつひとつ何が出来ていないのかを知るところから始めなくてはなりません。

今回のセミナーでは、①関節可動域は確保されているか？ ②基底面と重心の位置関係を認知できているか？ ③身体各部位の筋コントロールができているか？ ④各部位の動きを統合するトレーニングができているか？を確認していきながら、必要とされるトレーニングは何なのか？を判断し、適切に提供できるような指導者になれることを目標としています。

◆経歴◆

*パーソナルトレーニング指導経歴

K-1選手、プロキックボクサー、プロボクサー、空手全日本選手、プロテニスプレイヤー、全日本卓球選手、オリンピックメダリスト、全日本ウエイトリフティング選手、ゴルフA級インストラクター など

*セミナー講師経歴

明治東洋医学院専門学校特非常勤講師

東洋医療専門学校非常勤講師

明治国際医療大学非常勤講師

福岡健康医療専門学校特別授業講師

大阪ハイテクノロジー専門学校特別授業講師

NSCA地域ディレクターセミナー講師(大阪、福岡、長崎)

プライオメトリクス、ストレッチ、自体重トレーニング等の自社セミナー など