

真似るだけじゃなく学ぶことを楽しもう
トレーナー歴3年目までの方の為の
トレーニングの考え方・組み立て方セミナー
(自重トレーニング編)



このセミナーのゴール

クライアントの【年齢・体カレベル】に
合わせたトレーニングを
自信を持って提供できるようになること

セミナー概要

トレーナーの知識と技術が高まることで、安全にかつ効果的にサービスの提供ができクライアントの満足度は向上します。それにより運動・フィットネスの価値が向上しフィットネス参加者の健康・生活がより豊かになり、笑顔を増やすことが可能になります。

それらを達成するためには、クライアントが求めているものに対して『**最善で最適なサービス**』を提供することが必要です。

『**最善・最適なサービス**』とは、クライアントの身体的・体力的・性的・心理的特徴を把握し、それぞれの特徴に合わせて組み立てたトレーニングの処方です。

- 1) 基本的な自重トレーニングにおける基礎的な解剖学と動きの理解
- 2) 身体的、体力的、性的、心理的特徴の理解

これらが理解できて初めて

- ◎ トレーニングの目的別メニューの提案(ダイエット、健康づくり、肩こり・腰痛予防など)
- ◎ 年齢・体力に即したトレーニング指導の立案
- ◎ トレーニングの組み立て方(ゴール設定と現状理把握&説明)ができる様になります。

運動の原理を知り、動きながら学び、一人一人の違いを知ることで、それぞれが抱える悩みを理解し解決する方向に導くことができます。それは、クライアントの笑顔を増やすだけでなく、その人が自分らしく生きるきっかけを提供することでもあります。

セミナー概要

◆ 1日目テーマ：【自分】そして【身体】を知る

～自分の身体の地図を描く・身体の持つ動きを理解する～

◆ 2日目テーマ：目的毎に必要な【体力】・【運動】を知る

～スクワットとランジで適切な運動処方を考える～

◆ 3日目テーマ：【筋力】に合わせたプログラムの組み立て方と考え方

～OKC・CKC・SCKCの仕組みを理解し体験し組み立てよう～

◆ 4回目テーマ：総合ディスカッション

初回～3日目までを通じてクライアントに実際に提供した行動の共有と

更に良くするための一歩を仲間と一緒に考える



このセミナーは【**インプット**】と【**アウトプット**】を大切にしています。

【インプット】
本セミナー



【アウトプット】
指導現場

本セミナーで学びインプットした知識・技術を
皆さんの指導現場でアウトプットし、
そこで起きた『疑問』や『不安』『問題』を
参加者全員で共有し解決します

セミナー日程 及び お申し込み方法

日時

全日程：18時30分～21時30分
(受付18時～)

Day 1 : 11月12日 (月)

Day 2 : 11月26日 (月)

Day 3 : 12月10日 (月)

Day 4 : 2019年1月21日 (月)

受講料

全4回 32,400円(税込)

募集人数

40名(最低催行人数 20名)

申し込み方法

[こちら](#)からお申込みください

会場

[ドウミルネサンス池袋東口](#)

住所：東京都豊島区南池袋1-22-2 FLCビル4F

キャンセルについて

- キャンセルされる場合、必ずご連絡ください
- お客様都合によるお申込み後のキャンセルおよび返金はお受けしておりません。予めご了承ください。

備考

- 実技を含む内容ですので動きやすい服装でお越し下さい
- 最低催行人数に達しなかった場合、参加費は全額お返し致します

セミナーに関するお問い合わせ

健康スポーツ教育研究所教育研究チーム

担当：星野

TEL：03-5600-5331

講師

高野浩幸

(たかの ひろゆき)



講師プロフィール

[からだ創造スタジオOHANA](#) 主宰

[Innovation Sports Project Japan](#) 代表

スポーツの専門学校卒業後、フィットネスクラブでインストラクターとして勤務し、その後柔道整復師の資格を取得する為に専門学校に進学しながら接骨院などの治療院に勤め、怪我の後のアスレティックリハビリテーションを担当。少しでも多くの人に笑顔を届けていく為には、トレーナーやインストラクター、治療家の知識・技術向上が必要だと感じそれぞれの分野をお互いに高め合える場所を作る為 [Innovation Sports Project Japan](#) を立ち上げ、プロ向けのセミナーや勉強会を行う。現在、パーソナルトレーナーや専門学校講師、女子ラクロス全国強化指定選手団アスレティックトレーナーとしても活動している。

保有資格/主な活動

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー / JSPO-AT
柔道整復師 / Bone-setter

埼玉県知事嘱託事業（スポーツ指導者）

越谷市スポーツリーダー（越谷市教育委員会嘱託）

埼玉県バレーボール協会医科学委員会所属

女子ラクロス全国強化指定選手団 アスレティックトレーナー

東京大学女子ラクロス部 ヘッドアスレティックトレーナー

[東日本女子ラクロスクラブNeO](#) GM

早稲田大学高等学院ラグビー部 アスレティックトレーナー

セミナールール

～大切にしたいこと～

■ NOジャッジ

(批判ではなく受け入れましょう)

■ 仲間の発言には耳を傾け

いいね！ そうだね！ とリアクションを
伝えましょう

■ 疑問を大切にしましょう

■ たくさんワクワク・ドキドキしましょう