

3時間で習得できる【運動指導マニュアル】

運動指導力を 向上させる講習会



具体的な声かけ方法から…
運動指導方法まで
“ 3時間 ” で習得できる！

■テーマ【姿勢改善】

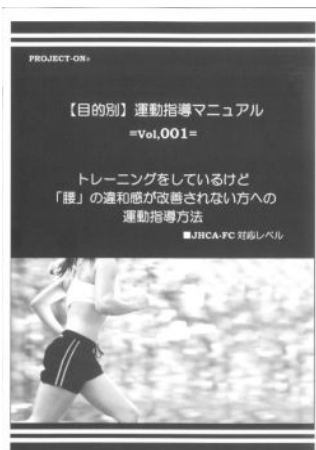
デスクワークで首が前に歪んでいる方への
運動指導方法

■日 程 2010/11/27 (sat)

■時 間 10:00～13:00 (3H)

■料 金 ¥5,250YEN

■会 場 JHCA(東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 7階)



PROJECT-ON 【ORIGINAL BOOK!!】

【目的別】運動指導マニュアル Vol.005

デスクワークで首が前に歪んでいる方への
運動指導方法

講習会にて発売開始！【¥1,500YEN(税込)】

『お問合せ/お申込先』



株式会社 プロジェクト・オン

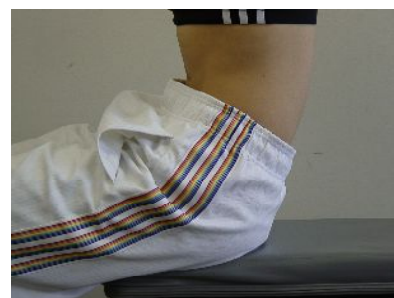
〒105-0014 東京都港区芝-3-10 芝園オーシャンビル8階
TEL 03-5484-7893 E-MAIL info@project-on.jp
FAX 03-5730-6082 <http://www.project-on.jp>

【目的別】運動指導マニュアル

デスクワークで首が前に歪んでいる方への 運動指導方法

習得.1 デスクワークの特異性と首の歪みについて、原因の追及を分かりやすく解説していきます。

骨盤と頭（頸部）の関係と歪みについて解説していきます



習得.2 改善に必要なストレッチの組み合わせ方を実技と理論で解説していきます

デスクワークの癖を改善するためにはストレッチの組み合わせ方がポイント！



習得.3 改善必要なコンディショニングエクササイズ

エクササイズも組み合わせ方がポイントになります



習得.4 バランスのよい状態を持続させるために必要な考え方とトレーニング方法を紹介していきます

体幹の安定性と姿勢をキープさせるためのトレーニング指導のコツをレクチャーします



講座 No.	テーマ	日時（予定）2010年～2011年
1	猫背からくる肩凝り改善運動指導マニュアル	10月18日(月) 18:30-21:30
2	デスクワークで首が前に歪んでいる方への運動指導マニュアル	11月27日(土) 10:00-13:00
3	前にかがむと腰に違和感がある方への運動指導マニュアル	12月13日(月) 18:30-21:30
4	階段を上り下りする時に膝に不安感がある方への運動指導マニュアル	01月15日(土) 10:00-13:00
5	運動をすると股関節につまり感がある方への運動指導マニュアル	02月21日(月) 18:30-21:30