

運動指導者  
の皆様へ

# コンディショニング プログラミングセミナー

機能改善編 in 関東・東京

具体的な声かけ方法から…

運動指導方法まで “3時間” で習得ができる

## ■機能改善プログラムをグループレッスン 向けに取り込む方法

～人間の機能と機能解剖学を考慮して行う  
ワンポイントサポートストレッチ方法の習得 上肢編～

日程 2011年4月24日(日)

時間 10:00～13:00

料金 ¥5,250-(税込)

## ■ビジネスマンに多いニーズに応える！ 「肩編（上肢）」

～パソコン仕事からくる、  
肩凝り改善アプローチ方法の習得～

日程 2011年4月24日(日)

時間 14:00～17:00

料金 ¥5,250-(税込)



担当講師  
伊藤 純哉

セミナー会場 (都合により変更になる場合がございます)



JHCA セミナールーム  
東京都港区芝 3-3-10  
芝園オーシャンビル 7F

都営三田線  
芝公園駅 A2 出口より徒歩 2分  
都営大江戸線  
赤羽橋駅 赤羽橋出口より徒歩 5分  
JR 線(山手線/京浜東北線)  
田町駅 三田出口より徒歩 15分

講習会の流れ（機能改善プログラムをグループレッスン向けに取り込む方法）

習得.1 レクチャー形式の新型グループレッスンを体験して頂きます

一つ一つの説明が入り、聞いて納得しながら、  
効果を実感できます  
クライアントのモチベーションを上げながら、  
長続きできるレッスンです



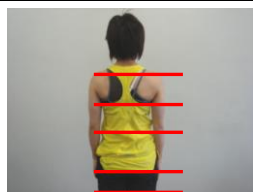
習得.2 「機能低下」とは？「何故、機能低下になってしまうのか？」など解説していきます



人間の身体の機能とは？  
自分の身体を使って理解しましょう！



習得.3 改善に必要なチェック方法を実技と理論で解説していきます



アライメントのチェック



筋力のチェック



柔軟性のチェック

習得.4 改善に必要なコンディショニングテクニックを実技と理論で解説していきます

簡単に実用できる  
コンディショニングテクニックを  
ご紹介していきます



**好評発売中！**

プロジェクト・オン オリジナル運動指導マニュアル(小冊子) 各 1,500 円(税込)

No.1 【目的別】トレーニングしているけど「腰」の違和感が改善されない方への運動指導方法

No.2 【目的別】G ボールを活用した転倒予防の為の運動プログラム

No.3 【目的別】中高齢者に多い姿勢のアンバランス改善プログラム

No.4 【目的別】G ボールを活用した筋力低下からくる腰痛を改善するための運動指導方法

No.5 【目的別】デスクワークで多く見られる「肩凝り改善」プログラム

No.6 【目的別】運動時に起きる「股関節のつまり感改善」プログラム

No.7 【基礎編】ストレッチ完全マニュアル～上肢編～

No.8 【基礎編】ストレッチ完全マニュアル～下肢編～



ストレッチ完全マニュアル  
- 上肢編 -



『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 FAX 03-5730-6082  
E-MAIL [info@project-on.jp](mailto:info@project-on.jp) <http://www.project-on.jp>

