

『身体』を知る！ 知識を役立てる！

① 骨格ワーク

② 機能改善の為の解剖学



講師：尾陰由美子

4月5日(土) ①骨格ワーク

- 【A】 11:00~13:00 軸骨格（頭—脊柱—骨盤）
- 【B】 14:00~16:00 上肢帯（肩甲骨—上腕—前腕—手）
- 【C】 16:30~18:30 下肢帯（骨盤—大腿—下腿—足）

4月6日(日) ②機能改善の為の解剖学

- 【D】 10:00~12:00 体幹の安定性と可動性（姿勢改善）
- 【E】 13:00~15:00 肩・腕・手の使い方（日常動作改善）
- 【F】 15:30~17:30 骨盤・脚・足の使い方（歩行改善）

① 骨格ワーク

目的通りスムーズに動く為には、骨と骨の連結部分である関節の安定性と可動性の理解が重要です。動きのイメージとは、骨の位置やサイズ、関節面での運動方向などを理解することで、心地よい動きになります。間違った動きや身体のイメージを長年思い込んでいることが多いので、このワークショップでは、シンプルに身体の地図をもう一度学びなおしていきます。目から鱗の情報が満載です。脳の中にあるボディイメージがどんどん変わって、動くことが面白くなるワークショップです。

② 機能改善の為の解剖学

ダンスプログラム・ヨガのポーズ・ピラティスのワークをスムーズに行いたい！日常動作(歩行や立ち座りなど)を、美しい姿勢で優雅に行いたい！欲求は尽きませんね。自分が目指す動きを阻害している要因を見つけ出し、本来の動きの機能を理解し、その為の機能改善体操を取り入れる機能解剖学を学びます。筋肉の位置、長さ、収縮/伸展の方向性、他の筋肉との連鎖性を理解すると、動きの質がどんどん変わっていきます。（①骨格ワークとセットで受講していただくと理解が深まります。）



【料金】各クラス： ¥6,000(税別)

★学生割引価格：¥4,200(税別)

【会場】広島リゾート&スポーツ専門学校 稲荷町校

※変更になる場合がございます。

【お申込/お問合せ】

(1)お名前 (2)携帯電話 (3)メールアドレス (4)ご希望の講座
をお知らせ下さい。折り返しご連絡差し上げます。

●メール：hiroshima@genkiippai.jp

●TEL/FAX：082-848-6469

主催：(株)広島元気いっぱいプロジェクト

広島市安佐南区大塚西6-14-1-1102

TEL / FAX 082-848-6469

HP：<http://genkiippai.jp>

Mail：hiroshima@genkiippai.jp