

参加者特典

今話題のEMSケーゲル
トレーナーが会場で
体験できます(無料)

※(株)ピエラス様の全面協力による特別企画

家でも現場でもすぐにつかえる

スポーツ・運動指導に関わる方、運動指導者を目指す方へ

大阪スポーツ 運動指導者セミナー

健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位が取得できます

※取得可能単位はWEBページを確認ください

講師



尾陰 由美子

有限会社アクトスペース企画代表取締役
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長

資格:健康運動指導士、睡眠健康指導士上級、JHCTジャパンハートクラブ
認定トレーナー、産業カウンセラー、ストレングスファインダーコーチ

幅広い年齢層を指導されている方・目指している方におすすめのセミナーです !!

※写真は過去開催時のものです

DAY
1

2024年

2月3日 土

骨盤の機能を理解し、
腰痛予防・姿勢改善のための
セルフコンディショニングを学ぶ

DAY
2

2024年

2月4日 日

膝・股関節の機能を理解し、
膝痛、股関節痛予防のための
セルフコンディショニングを学ぶ

詳しくは裏面をご覧ください。

お申し込みもこちらから! <https://sposemi.osgf.or.jp/>



主催:一般財団法人 大阪スポーツみどり財団 / 後援:大阪市
協力:NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会 / 株式会社ピエラス

お問合せ

(一財)大阪スポーツみどり財団 スポーツ事業チーム
お電話受付時間:平日9:00~17:00

06-6577-5269

DAY

1

2024年

2月3日 土

～疲れしない座り方のために～

身体を中心、要と言われる骨盤の構造と機能を学ぶセミナーで、機能解剖学を的確にイメージし、それを体現できるコンディショニングを実技とともにお伝えします。

骨盤周辺にある骨盤底筋と体幹、上肢、下肢の筋肉のつながりを、筋膜などによる結合組織の介在を理解することで、立つ、座る、歩くための動作を改善に導き、ケガの予防へとアプローチしていきます。実技では、筋膜リリースによるほぐしのエクササイズ、骨盤や脊柱の安定のためのエクササイズ、動けるためのコーディネーションエクササイズを体現しながら、セルフコンディショニングとして身につけましょう。

講義 10:00～12:00

場所

実習 13:00～15:00

柔道場

DAY

2

2024年

2月4日 日

～楽に気持ちよく歩くために～

加齢と共に下肢の筋力が落ちると、関節の可動域が小さくなり、歩幅が狭くなったり、歩行時の上体のブレが出てバランスの悪い歩き方になりがちです。結果、局所的にストレスがかかり、動きの連結が悪くなって関節を痛めやすく、行動することも消極的になってしまいます。

前半の講義では、膝や股関節の構造と機能を正しく理解し、効率の良い関節の動きをイメージします。実技では、膝や股関節の周りの筋肉をほぐすエクササイズや安定のためのエクササイズ、歩行のためのコーディネーションエクササイズを体現して、セルフコンディショニングとして身につけましょう。

講義 10:00～12:00

場所

実習 13:00～15:00

柔道場

定員 各回40名※定員になり次第終了

持ち物 タオル(110cm～120cm)、筆記用具、資格カード(有資格者のみ)

受講料 各回 4,000円/1回
1日 8,000円/1日
2日 15,000円/2日

お得

会場 **Asueアリーナ大阪 柔道場(B3階)**
〒552-0005 大阪市港区田中3-1-40
Osaka Metro 中央線「朝潮橋」駅②-A出口 徒歩5分

入金方法 お申込み確認後5営業日以内に、払い込み票を送付いたします。
12月28日(木)～翌年1月3日(水)までのお申込みは1月4日(木)以降のご案内となります。

申込QR 2023年12月15日(金)から
WEBサイトよりご予約ください

会場周辺
MAP

※地上へ降りられるエレベーターは⑦番出口しかありません。

Special企画

今話題のEMSケージトレーナーが会場で体験できます(無料)

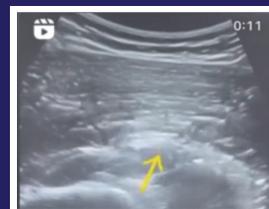
Point1 座るだけでEMS最強レベルで骨盤底筋が鍛えられる

Point2 座るだけでケージ体操を補助

Point3 座るだけでヒップアップなど美しくボディメイク!

Point4 座るだけで面倒なトレーニングから解放される

Point5 座るだけで無意識に筋肉が動く



超音波(エコー)撮影による大臀筋の深層筋が動いている様子



※効果には、個人差はありますが、ぜひ座ってみてください ※(株)ピエラス様の全面協力による特別企画となります