

ベッドサイドでの運動療法

「ジャイロキネシス」をもちいて

今回の「**ジャイロキネシス**」は、スポーツ分野では競技パフォーマンス向上を目的に、病院ではリハビリの一つとして活用され、日本国内だけでなく世界でも受け入れられています！

みなさんの日々の施術にプラスαできるように・・・

4回シリーズ(体幹・上肢・下肢・全身)で提供します。

ジャイロとは・・・

「円 螺旋 スパイラル」の意、バレエ ヨガ 水泳 気功 太極拳などの動きを取り入れた3次元のエクササイズです。

正しい骨格姿勢をふまえた上で関節の「つまり」をなくし、流れるような動きと呼吸。そして体軸を中心としたスパイラル方向の動きが、全身の収縮・伸張運動を同時に実感でき、筋のストレッチとスタビライゼーションを強化できる画期的なトレーニングです。



第1回 (体幹・脊柱の連動性)

【日時】

7月25日(日曜日) 受付: 12:30~

13:00~14:00

機能解剖学担当: 井上 護

○脊柱の機能解剖学・脊柱の可動域

14:00~16:00

実技指導担当: 栗田 春菜

○ジャイロキネシスの動き

(動きの特徴・エネルギー・ライン・丹田)

○立位。座位のポジショニング

(抗重力筋)

【場所】

森/宮医療専門学校 アネックス校舎 柔道場

【費用】 学生: ¥4,000 学生以外: ¥5,000

* 費用は当日お支払いください

【申込方法】 森/宮医療学園 井上・朝倉まで

mamoru@morinomiya.ac.jp

asakura@morinomiya.ac.jp

【申込締切日】 **7月23日まで**

(但し、定員になり次第終了させていただきます。)

【定員】 **20名**

【講師】

井上 護

●柔道整復師・鍼灸師

●森/宮医療学園専門学校 教員

栗田 春菜

●柔道整復師

●ジャイロニック認定トレーナー

●ジャイロキネシス認定トレーナー

アスリートや女性の美に対してボディエクササイズを指導し雑誌等でも度々取り上げられている。

また医療機関での勤務経験をいかし、選手へのリハビリや企業において健康運動プログラムを提案。文化教室などの依頼を受けてセミナー等の開催。

