

コアの基本を学ぶ！

コアトレーニングスタジオLOHAS × 運動器疾患柔道整復学研究会 PRESENTS

JCCA（日本コアコンディショニング協会）認定セミナー

発育発達からひもとくコア

9/25日 10:00～17:00
(受付 9:30～)

森ノ宮医療学園専門学校
アネックス館

JR・地下鉄 森ノ宮駅 徒歩12分
地下鉄 緑橋駅 徒歩 7分

脊椎動物の進化の過程がヒトの遺伝子情報としてプログラミングされており、その遺伝子情報があるからこそヒトの基本機能である「直立 2 足歩行」が可能になります。ヒトが生まれおち 2 足歩行を獲得するまでの過程と、脊椎動物の進化の過程をリンクさせて学ぶ事で、コアの成り立ちを理解する事ができます。なぜ、赤ちゃんは色々な動きをしているのか？そこに大きなヒントが隠されています。
ヒトという脊椎動物において、コアの本質・成り立ちを進化の過程からひも解くことで、指導においての大きな気づきになり、視点や観点が大きく変わってきます。

セミナー内容

- ・生物の進化とヒトの発育発達過程からみたコアコンディショニング。
- ・ヒトの骨格構造の特徴とコアコンディショニングへの応用。
- ・呼吸機能の進化とインナーユニット。
- ・発育発達過程で獲得する動きの基本・呼吸・正中感覚・四肢・発育発達メソッドエクササイズ。

このセミナーを受講すると...

- ・脊椎動物の進化におけるコア形成が理解できます！
- ・ヒトの発育発達の過程で得られる身体機能が理解できます！
- ・コアコンディショニングのエクササイズ形態が理解でき指導に深みが持てます！
- ・マスタートレーナー受験資格単位が得られます！

講師プロフィール

たなか みつる

(有)LOHAS代表

田中 満 JCCA認定マスタートレーナー
A級講師



トレーニング指導者へ憧れが強く、アメリカへ留学。帰国後、グループレッスンを始め、パーソナルトレーニングを中心に活動し、各種講習会講師などで活躍。コアトレーニングを得意とし、各プロスポーツ選手からの信頼も厚く、特にプロ野球選手や格闘技選手を主に指導。また、一般の方々のダイエットや健康な身体づくりのレッスンにも積極的に携わり、更に一般の方々だけでなくトレーニング指導者達にも支持されている。



定員 100 名

対象 JCCA会員

費用 18,900円

※事前のお振込となります。

お申込み方法: JCCA HPよりお申し込みください → <http://jcca-net.com/> (9/17締切)

〇お問い合わせ〇

※定員になり次第締め切りさせていただきます。

コアトレーニングスタジオ LOHAS 〒550-0014 大阪市西区北堀江1-20-13アイ・オフィスビル11F

TEL 06-4390-4577

mail: info@lohas-lohas.com

HP: <http://lohas-lohas.com/>