

# 発育発達 からひも解くコア

全国で開催!

- ※その他、マスターシリーズも開催中
- ・モチベーションテクニック
  - ・コアスタビライゼーション
  - ・コアコーディネーション
  - ・コアから見る姿勢の評価
  - ・コアから見る動きの評価
  - ・コアグループプログラム
  - ・グループ指導で活用する姿勢と動きの評価

コアコン  
～ 体幹の本質 を理解して指導に 応用する ～

## コアの成り立ち・仕組みが分かる6時間!

重要性が一般の方にも認知されるようになった体幹・コアへのアプローチ。様々なメソッドやエクササイズがありますが、形だけの指導をしても効果を出すことはできません。なぜこの種目を行うのか?なぜこのフォームなのか?そもそもコアとはどんな役割があるのか?といった“本質”を理解することが重要です。このセミナーではコア(体幹)の成り立ちや重要性を発育発達という切り口からひも解いていきます。学んだことを指導に取り入れていただくことでクライアントに合わせた応用がしやすくなり、指導効果を高め、納得感を引き出すことができます。また、セミナー終了後には体幹トレーニングそしてコアコンディショニングについて、ストーリー立てて自信を持って伝えられるようになります。



## おもなセミナー内容(6時間)

- 発育発達からひも解くコアとは
  - (1)発育発達からひも解くコアの定義
  - (2)発育発達からひも解くコアの目指すもの
  - (3)コアの定義
  - (4)基本機能獲得のストーリー
  - (5)発育発達とコアコンディショニング
- コアコンディショニングの基礎概念
  - (1)コアコンディショニングの必要性
  - (2)ヒトの基本機能とは
  - (3)基本機能を支える仕組み
  - (4)「発育・発達」と「進化」と「エクササイズ」の関係
- コアリラクゼーションの概念
  - (1)コアリラクゼーションとは
  - (2)脊柱の進化と発達
  - (3)ヒトの骨格構造の特徴
  - (4)日常生活動作が骨格に与える影響
  - (5)アライメントの変化に重要な2つの法則
- コアスタビライゼーションの概念
  - (1)コアスタビライゼーションとは
  - (2)インナーユニットの誕生
  - (3)呼吸とインナーユニット
  - (4)安定性に関わる赤ちゃんの運動
- コアコーディネーションの概念
  - (1)コアコーディネーションとは
  - (2)乳幼児の発達の流れ
  - (3)赤ちゃんの運動の役割

## こんな方にオススメのセミナーです!

- ◇ 形にとらわれない指導ができるようになりたい方
- ◇ 体幹やコアコンについてクライアントに分かりやすく説明できるようになりたい方
- ◇ コアコンディショニングを深く理解したい方
- ◇ 体幹トレーニングの応用力を身に付けたい方

日時: 1月24日(日) 9:30~16:30

会場: ジャズダンススタジオ リキ

【アクセス】鹿児島中央駅 徒歩3分  
〒890-0053 鹿児島市中央町3-36 MNEビル4F

## 受講料(税抜)

JCCA会員: 18,000円 / 会員外: 21,000円  
(クレジットカードもしくはコンビニ払込票でのお支払い)

## お申し込み JCCAホームページから

※マスターシリーズ一覧が表示されますので、「発育発達からひも解くコア」を選択してください。



定員になり次第締切となります。

QRコードリーダーをお持ちの方はこちら

JCCAマスタートレーナーA級講師  
講師名: 川添まり子

講師プロフィール  
中学校保健体育教員退職後、JCCAの資格を取得。フィットネス、自分の教室、講演会等でコアコンディショニングを普及している。

✓ 詳細・お問合せはこちら



受付担当: 川添まり子  
電話: 070-5415-4208  
アドレス: nagaya601@marealize.com