

一歩先行く柔整師・鍼灸師になるためのコアコンディショニングシリーズ

# 整骨院で使える体幹エクササイズ講座講座

～ベッドサイドで出来る運動療法～

**講師メッセージ** 整骨院において、運動療法を取り入れようと検討されている方、スポーツトレーナーの方やトレーナーになりたい方向けのストレッチポールやピラティスマットを用いた体幹にアプローチしたエクササイズ講座となります。体幹を強化することはスポーツ選手の身体の安定性やスポーツパフォーマンスの向上だけでなく、整骨院でも多くみられる腰痛患者の腰部の安定性をもたらすことによる腰痛予防のエクササイズにもなります。これからの柔整師として、知っておいても損はない最新の運動療法を学んでみませんか？



## 日程 全6回で開催されます

- ① 12月12日(日) 10時00分～13時00分
- ② 12月19日(日) 10時00分～13時00分
- ③ 1月16日(日) 10時00分～13時00分
- ④ 1月23日(日) 10時00分～13時00分
- ⑤ 2月6日(日) 10時00分～13時00分
- ⑥ 2月13日(日) 10時00分～13時00分

## 内容 以下の内容で講義が行われます

- ① **ベーシックインストラクター養成講座**  
(コアコンディショニングの基本エクササイズ「ベーシックセブン」を安全かつ効果的に指導することができるようになります。クライアントの心地良い体の変化を引き出すことができます。3時間のセミナーでベーシックインストラクターに認定いたします)
- ② **コアスタビライゼーション**  
(抗重力下においての姿勢保持や安定性のシステムを学び、それに関わるインナーユニットの働きを理解します。安定化に関与の大きいインナーユニット(特に腸腰筋、多裂筋)の触診も行い、患者様やクライアント様が、身体の使い方・動かし方に気づきを持てる指導のヒントも習得します。)
- ③ **ピラティスを用いた姿勢改善法**  
(よくある猫背姿勢や腰をそった姿勢に対するエクササイズ。)
- ④ **骨盤・胸郭コアコンディショニング**  
(骨盤や胸郭の動きを誘導しながら調整していく骨盤調整エクササイズ)
- ⑤ **高齢者のための運動療法～いろは体操**  
(ストレッチポールを使わないで椅子を使って行う高齢者向けエクササイズ。高齢者が元気になるエクササイズで整骨院でも集団エクササイズに取り入れると有効です)
- ⑥ **アスリート向けのコアエクササイズ**  
(簡単そうでなかなか難しい、体幹を安定させながら身体を動かすエクササイズ。アスリートだけでなく、どなたにも指導できるエクササイズです。)

## 講師

**武田 浩幸先生**

柔道整復師(アムス2期生)  
JCCAアドバンストレーナー(B級講師)  
PHIピラティスマスタートレーナー  
上級加圧トレーニングインストラクター  
NSCA認定パーソナルトレーナー  
加圧&ピラティススタジオClematide代表  
関西大学ハンドボール部コンディショニングコーチ

## 費用

全6回分の受講費等全て含む

アムス校友会会員 ¥21,300-  
会員からの紹介があった者 ¥26,300-  
その他一般受講者 ¥31,300-

## 会場

アムス柔道整復師養成学院

## 定員

20名(先着順)

## 申込

メールのみの受付です

[yasushi.toyota@ams-group.jp](mailto:yasushi.toyota@ams-group.jp)



※件名「コアコンディショニング講座」、  
本文「氏名(期生)」と入力して下さい  
※外部受講生の場合は、本文に「氏名」とは別に  
「アムス〇〇さんの紹介」or「外部受講生」と記載下さい  
※申込み受付後、必ず受付完了確認のメールを致しますが  
万が一、申込み後3日以上経っても確認メールが届かない  
場合は、お手数ですが事務局まで電話にてご確認下さい  
(TEL 070-5570-0045 担当:豊田)