

クライアントのコンディショニングと障害予防にヨガの効果をご提案します



メディカルヨガトレーナー 養成講座

Total Conditioning with Yoga



ヨガのメソッドと
スポーツ医科学が融合。
崩れた体バランスのリカバリーに
ヨガの効果をご提案します。

ヨガのメソッドとスポーツ医科学の融合があなたのクライアントを究極のリラクゼーションに誘います

メディカルヨガはパーソナルでの指導で積極的にクライアントに介入することにより、交感神経優位になりがちな自律神経バランスを整え、既存のヨガよりも筋肉の深部まで効果をだすことが可能なアプローチです。

メディカルヨガのメソッドは、単なるパーソナルトレーニング、単なるヨガセッションでは無く、ヨガ特有の空間や香り、音楽、光といった要素を活用しながら、クライアントが静的な ZONE（ゾーン）へ自由に入出入りできる技術の修得を目指します。

又、機能解剖学をベースにした評価により、運動連鎖によるクライアント特有の問題箇所を発見し、その機能不全の回復にヨガの効果と徒手的なアプローチを用いる全く新しいコンセプトのリコンディショニングのテクニックです。

本養成講座は、ヨガを活用したコンディショニングとパーソナルトレーニングによってクライアントの身体バランスを整え、究極の解放感を提供するスペシャリストを養成します。

講師紹介



岡本 香了
Okamoto Kaori

米公認ヨガインストラクター。
1990年からヨガを学び、2004年アメリカにて米公認ヨガインストラクターライセンスを取得。美を意識

し、リラクゼーションを導入したオリジナルヨガ「アリュールヨガ」を開発。プロゴルファーやプロ野球選手等、アスリートへの指導も行っており、新しいエクササイズ開発の第一人者として活躍している。かつてはモータースポーツに携わり、フランス・トヨタワークスチームのドライバーとして、パリ・ダカールラリーに3年連続で出場し、2度の完走（女性初の完走者）を果たす。



平賀 暁
Hiraga Satoru

PT conditioning room 代表
筑波学園病院、東京医科大学豊ヶ浦病院リハビリテーション科等で臨床経験を積んだ後、流通経済大学ラグビー部メディカルトレーナー、土浦日本大学硬式野球部トレーナーとして活動。プロバレリーナやプロ格闘家のパーソナルトレーナーも務める。2014年、茨城県つくば市にPTコンディショニングルームを開業。たくさんの臨床経験やパーソナルトレーナーとしての実績を活かし、医学的な根拠に基づいた健康増進・身体機能向上を目指したサービス提供をモットーとしている。

- 理学療法士
- 鍼師・灸師・あんまマッサージ指圧師
- 全米公認ストレングス&コンディショニングスペシャリスト (NSCA-CSCS)
- NPO法人メディカルエクササイズ&トレーニング理事
- 一般社団法人日本フットウェア技術協会 理事



佐藤 由美
Sato Yumi

海外留学中にヨガの奥深さに出会う。ヨガの練習と共に深まる自分との対話や心の変化に感動し、2006年NYにて全米ヨガアライアンスを取得。帰国後、様々なヨガスタジオでの指導経験を積んだ後、2010年渡印し、

ヨガとインド人の関わりや仏陀が修行を積んだ地へ足を運びヨガへの啓蒙を深める。2012年国際ヨガアライアンスを取得。現在は、幅広い層に向けてヨガの普及に努めながら、アーユルヴェーダセラピストとしても活躍中。ヨガの歴史にも触れながらその効果を体感していただけるような技術・知識の面でのサポートをモットーとする。

- 2006年 全米ヨガアライアンス取得
- 2012年 国際ヨガアライアンス取得
- アーユルヴェーダセラピスト



田中 舞
Tanaka Mai

学生時代にシンクロナイズドスイミングで養った筋力、持久力を活かし、ダイナミックかつ繊細な動きで、多くの参加者を魅了するクラスを展開する。グループエクササイズ

インストラクター、パーソナルトレーナーとして身体バランスの改善を目的としたクラスも得意とするなど、活動範囲は多岐に及んでいる。

- NESTAパーソナルフィットネストレーナー
- RADICALFITNESSJAPAN マスタートレーナー
- 日本体育協会公認エアロビクス指導員
- JAF/ADI
- JAF/エアロビクス検定員、テクニカルアドバイザー

受講のお申し込みは、こちらから。

<http://www.athlete-g.co.jp/>



主催・お問い合わせ

スポーツ・医療人材のキャリアアップセミナー企画

ATHLETE GALLERY

株式会社 アスリートギャラリー

〒101-0047 東京都千代田区神田1-13-1 豊島ビル5F
Tel.03-5577-3171・Fax.03-5577-3172



ヨガを活用したストレスマネジメントは、クライアントのコンディションに好影響を与えます。

交感神経優位になりがちな自律神経バランスを整え、オーバートレーニングによって引き起こしたボディーバランスの歪みを適正な体アライメントに修正します。適正な体アライメントは、クライアントのパフォーマンスを向上させ、障害予防にも有効です。

(1)究極のリラクゼーション

- ①ストレス緩和とストレス耐性の向上
- ②自己受容と自己効力感の向上

(2)神経バランスの向上

- ①副交感神経を優位にし、交感神経優位になりがちな自律神経バランスを整える。
- ②深い睡眠の獲得

精神的効果

肉体的効果

(1)機能不全の回復

- ①歪んだボディーバランスの修正
- ②体アライメントの修復

(2)パフォーマンスの向上

- ①基礎代謝の向上
- ②疲労回復スピードのアップ
- ③競技力のアップ

(3)障害予防

- ①関節可動域の拡大
- ②柔軟性の獲得

メディカルヨガを活用したストレスマネジメント

メディカルヨガトレーナー養成講座のコース体系

ベーシックコース

BASIC

概要

実技と理論の双方で「メディカルヨガ」の全体像を把握していただき、その基礎的な内容について学びます。ベーシックアサナ（ポーズ）の安全な実践方法を学び、実際に指導する際に必要な技術を身につけます。

【ベーシックコース科目概要】

- 1) 姿勢分析と機能評価 (I)
- 2) ヨガの機能解剖学【各種ポーズの臨床への応用】
- 3) メディカルヨガ実技【ベーシック】
- 4) 呼吸法 (I)

アドバンスコース

ADVANCE

概要

ベーシックコースで履修したポーズに加え、「アドバンスアサナ（ポーズ）」に取り組みます。そして、「ベーシックアサナ」と「アドバンスアサナ」の正確なデモンストレーションができることを目標とします。又、機能解剖学に基づいた身体の運動連鎖を学び、ヨガを活用した体アライメントの修正テクニックを学びます。

【アドバンスコース科目概要】

- 1) 姿勢分析と機能評価 (II)
- 2) ヨガの機能解剖学【アドバンス】
- 3) メディカルヨガ実技【アドバンス】
- 4) 呼吸法 (II)

【受講対象者】

ベーシックコースを修了された方。

マスターコース

MASTER

概要

メディカルヨガトレーナー養成講座の最上位コースです。本講座で履修する全てのアサナ（ポーズ）のインストラクションが出来るスキルと、クライアントの機能不全の回復に最適な、「ヨガを活用したコンディショニング」と「パーソナルトレーニング」のプログラムを立案するノウハウを学びます。

【受講対象者】

アドバンスコースを修了された方。

このような方に資格の取得をお勧めします。

- ➔ 新しいスキルを身に付け、新たなクライアントの獲得を目指しているフィットネスインストラクター、ヨガインストラクター、パーソナルトレーナーの皆様
- ➔ 整体・カイロプラクティック等、施術業務に従事されている方
- ➔ アスリートやコアなスポーツ愛好者をクライアントに持つ医療従事者やトレーナー
(理学療法士、柔道整復師、鍼灸師、アスレティックトレーナー etc.)
現在クライアントをサポートする立場にあり、新しいスキルを身につけたいと考えている方。
- ➔ 新しい資格、能力を身につけたい方や、パーソナルトレーニングに興味がある方



受講者の声.....voice!

職場ですぐに生かせる内容を多く学ばせて頂きました。患者様の身体の左右差や使い方に注目してメディカルヨガの動きを臨床に取り入れていきたいです。(女性 理学療法士)

体の動きやサポートの方法、インストラクション、ヨガの解剖学について興味深く学ぶことが出来ました。私が指導しているバレエやジャズ、トレーニングにも応用していけると実感しました。(男性 パーソナルトレーナー)

実技&講義共にとても満足できました。ヨガでリラクゼーション効果があることは知っていましたが、「心が変わる」ことが分かりました。最初は資格の一つとして興味を持ち参加しましたが、家族や友人など身近な人にも実践して気持ち良さを感じて欲しいと思いました。メディカルヨガによるリラクゼーション効果をトレーニング現場で紹介していきたいです。(男性 アスレティックトレーナー)

本養成講座の開催スケジュール、受講料等はウェブサイトでご紹介しております。受講のお申し込みは、こちらから。

<http://www.athlete-g.co.jp/>