



ピラティスで**効果を最大限**に引き出す方

1月24日 (日) in カイタックスクエアガーデン 4F会議室

●このセミナーに参加すると・・・

- ✔ ピラティスの効果を最大限に引き出せるような**コンディショニング**を学べます。
- ✔ **筋出力低下**の原因を評価でき、出力を最大限に発揮できるようになる**ノウハウ**を学べます。
- ✔ 結果を出せるようになることで、身体の理解が深まり、それをクライアントに伝えることで**信頼関係**を築きやすくなり、**リピート率の向上**に繋がります。

このオススメの内容です

痛みや立位バランスの向上にアプローチ出来るようになりたい方

ピラティスエクササイズで効果的に筋肉を効かせられるようになりたい方

クライアントに痛みやふらつきの原因を適切に伝えることが出来るようになりたい方

硬くなる原因を、日常生活の姿勢や身体の使い方と深部感覚を正確に理解したい方、それを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

講師:上野 恭平
所属:福西会南病院・PILATES JAPAN
プロフィール

・POLSTAR PILATES認定インストラクター
・骨盤底筋pfilates認定インストラクター
・作業療法士
・遺伝子栄養学アドバイザー
10年以上医療の現場を経験し、ピラティスインストラクターとして活動し6年になります。これまでの経験で培ったものも踏まえて講義致します。

- 日時1月24日11:00～ ●時間75分 ●料金:5500円
- 対象:ピラティス・ヨガインストラクター、理学・作業療法士、柔道整復師、身体に興味のある方
- 場所:カイタックスクエアガーデン 4F会議室
- 方法:対面式&オンライン(Zoom)
- 募集人数:30名(対面式は上限8名)



ピラティスで効果を最大限に引き出す方法 ～深部感覚と筋肉の関係を理解し、ピラティスアプローチに繋げる～

- インストラクターとクライアントとの関係性において最も大切なものは、“**信頼関係**”ではないでしょうか。信頼関係が構築できなければ、結果も出しづらくリピートにも繋がらないと思います。信頼関係を構築する上で必要なものとして「人間力」。そして、「確かな知識と技術」だと思っています。クライアントのニーズに対し、自分のレッスンを通して何を得られるのか、どのように変われるのか、クライアントに“ワクワクして頂けるような近い将来”を魅せることが大切だと思います。その為には、それらをいかにわかりやすく伝えられるか「**プレゼン能力**」が求められると思います。
- インストラクターが姿勢や身体の動き・使い方を指導する上で重要になるものが、感覚と筋肉ではないでしょうか。姿勢や動きを感覚と筋肉に繋げ、クライアントの身体を評価し、最適なプログラミングを立案する。そして、それをわかりやすい言葉に変えクライアントにプレゼンし、結果を出し続けることが、信頼関係の構築に繋がっていくのではないのでしょうか。今回、「深部感覚と筋肉の関係を理解し、ピラティスアプローチに繋げる」と題し講義致します。深部感覚は痛みやバランス能力、筋出力など大きく関係します。ピラティスを行う上で必要不可欠な感覚器です。今回の講義を通してこの深部感覚が体に及ぼす影響をできる限り分かりやすく皆様にお伝えし、クライアントに還元できるような講義ができたと思っています。