

## あじさい大学コース（相模原市民限定）

### 【対面開催】健康体操：体験・学ぶ～自分の身体を整えるセルフコンディショニング～

★会場：相模原市立あじさい会館 所在地：相模原市中央区富士見6-1-20

※JR横浜線 相模原駅南口より大野台経由相模大野駅行または上溝行バス 市民会館前下車

※小田急線 相模大野駅より大野台経由相模原駅行バス 市民会館前下車 等

私たちの身体は日常動作の癖で「使い過ぎの筋肉」と「使わない筋肉」が生まれます。その結果、筋バランスが崩れ、骨配列が悪くなり、身体の歪みが生じているのです。

この講座では機能解剖学・運動生理学・脳科学に基づいて開発された「コンディショニング」＝「筋肉を整える手法」を学び・実践することで、ご自身の筋肉のアンバランスを解消、歪んだ骨格を整えます。肩こりや腰痛、冷え、むくみなど様々な不調改善を目指す方や運動機能を向上させ生涯スポーツを楽しみたい方にオススメです。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 500円

【時間・場所・定員】

- 9:30～11:30
- あじさい会館 第1・2展示室
- 定員40名

【その他】

- 毎回の講義で運動を行いますので、次に該当する方のみお申し込みください。
  - ・医療機関から運動の禁止・制限をうけていない方（血圧や整形外科的な疾患など）
  - ・日常生活動作（立つ・座る・歩く）が介助の必要がなく1人でできる方
  - ・ストレッチマット上で寝る・座った状態でのエクササイズが可能である方
- 運動のできる服装、靴でお越しください。
- 持ち物：ストレッチマット・水筒・汗拭きタオル
- 会場に更衣室はございません。
- 教材費として初回に500円を徴収します。当日現金をご持参ください。欠席されても返金いたしませんのでご了承ください。

【講師】 青山学院大学陸上競技部トレーナー 萩原 聖人

【開講日と内容】（全6回）

- ①7月29日（金）  
コンディショニング体験  
自分の身体（姿勢・動きの癖）を確認し、コンディショニングの実技を体験します。
- ②8月19日（金）  
リセットコンディショニング基礎  
動きの癖でアンバランスになり、硬くなった筋肉の弾力を取り戻し、歪みのない身体を取り戻します。
- ③8月26日（金）  
アクティブコンディショニング基礎  
使えていなかった筋肉の再教育、姿勢や動きの改善を目指します。
- ④9月2日（金）  
リセットコンディショニング応用  
リンパの仕組みを学び、肩こり・冷え・むくみの改善、身体の疲労回復法を身につけます。
- ⑤9月16日（金）  
アクティブコンディショニング応用  
スポーツのパフォーマンスの向上に役立つアクティブコンディショニングを学びます。
- ⑥9月23日（金・祝）  
歩きのコンディショニング  
身体の軸を作る筋肉や股関節周りの筋肉をバランス良く使えるようにし、歩きの改善を行います。