

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

★会場：おださがプラザ 所在地：相模原市南区南台 3-20-1 ラクアル・オダサガ 4階

※小田急小田原線 小田急相模原駅下車 北口駅前すぐ

私達の身体は日常動作の癖により、「使い過ぎの筋肉」と「使わない筋肉」が生まれています。その結果、筋バランスが崩れ、骨配列が悪くなり、身体に歪みが生じるのです。本講座では、機能解剖学・運動生理学・脳科学に基づき開発された「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
- おださがプラザ 多目的ルーム
- 定員 35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り、立位でのエクササイズも可能である方
- 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。

※ストレッチマットについて  
持ち運びやすく、膝が痛くならない程度の厚さ（1cmくらい）のもの。

【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）

- ① 7月21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。
- ② 8月 4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、歪みのない身体を目指します。
- ③ 8月18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。
- ④ 9月 1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。
- ⑤ 9月 8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。
- ⑥ 9月15日（金）  
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。