

ヨガ・ピラティスインストラクターから「考える力を養う」として大好評の解剖学セミナー
森部高史氏による

「Anatomy for Real Life: 2016」

『身体』と『動き』をより良く理解する為に

@YAPF西荻窪

人に「動き」を指導する方々や治療家の方々へ

「『身体』を、そして『動き』を理解する為に、もう一度学び直したい!」

「なんとなくの感覚重視の指導になってしまって…」

「もっと解剖学の知識があったら説得力が増すのに…」

「身体の勉強をもっとしっかりするべきなのはわかっているけれど、どこから勉強をしたらいいのかわからない」

「身体の勉強はしてきたつもりだけれど、知識がバラバラで繋がらない」
そんな方にお届けします。

【Introduction】 1/14、2/4(木)のどちらか13:00~17:00

↓ Introduction : 10,000円 (税抜)

【Primary(全3回)】 2/11、2/25、3/10(木)10:00~18:00

↓ Primary (全3回) : 65,000円 (税抜)

【Secondary(全3回)】 3/31、4/14、4/28(木)10:00~18:00

Secondary (全3回) : 65,000円 (税抜)



同時申し込み割引あり：詳細はこちら <http://ya-pf.com/news.php?eid=00002>

定員12名

まずは、Introduction (イントロダクション) にご参加下さい。

本講座は、前半の3回はPrimary(プライマリー)と称し、身体の根本をなす「骨」「関節」「筋肉」についてじっくりと学び、それを踏まえ、後半の3回はSecondary(セカンダリー)と称し部位別に「下肢」「上肢」「脊柱」と繋げていきます

単発ではなく、複数回のシリーズものとしてお届けしていくことには明確な狙いがあります。

「理解が深まり、自分で疑問を抱き、勉強していけるようにする」

それが、Anatomy for Real Life の目指すところです。

この連続するセミナーを通してお伝えしたいこと

それは本当の意味で「人の身体に関わるということはどういうことか」ということ。

ですから、このセミナーは「これさえ勉強すれば顧客獲得につながる!!」とか「明日から使える○○!」

など即効性のある情報やスキルをお伝えするものではありません。

ここで大切にしたいのは

「5年、10年と皆さんの中に残り続ける知識や知恵を手に入れ、自分の力でその種を育てていける「きっかけ」作り」

そして「たくさんの情報に惑わされない【礎】作りのお手伝い」です。

もちろん、解剖学ですから人の体の構造についてしっかり学びます。

Primaryでインプットしたものを、Secondaryにつなげ、全身に活かし、自らの身体を動かし、人の動きも観察します。

また、触ること、触られることを通して感じることに意識を向け、より実践に近づけていきます。

お申し込みは下記リンクの**ご希望講座1**にイントロダクションご希望日ご記入ください。

プライマリーもしくはセカンダリーをご希望の方は、進みたい講座名を**ご希望講座2**にご記入ください
<http://ya-pf.com/form2/index.php>

	目的	内容 *詳細は変更されることがあります
I N T R O D U C T I O N	人の身体に関わる仕事をしていく自分自身の原点の確認。またその上で大切にすべき点や解剖学の学ぶ意味を確認。日常の指導で何気なく使っている言葉の定義などを行うことでより包括的に「身体」と言うものをとらえる目の付け所を養う。また今後続くPrimary及びSecondaryの土台作りも行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人の身体の捉え方/考え方 ・ 人を見る/診る時に大切な事 ・ 解剖学とは何なのか? ・ 動きの面 ・ 動きの軸 ・ テンセグリティーコンセプト ・ 指導の際に使う言葉の定義 ・ 五感について
	<p>※イントロダクションを受講することで得られること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アスレティックトレーニングを背景に持つボディーワーカー(ロルフィン®/A-Yoga) の人の身体の見方、及び関わり方 ・ ボディーワークの概念 ・ 解剖学を学ぶ理由 ・ 「姿勢」に関する理解 ・ 脳の特徴 ・ 軸と動きの概念 ・ 動きや重心の概念 ・ テンセグリティー構造 ・ 身体の内外のスペースについての理解 ・ 五感について ・ 自身の仕事に対するより深い考察 ・ Anatomy for Real Lifeプライマリーの受講資格 	
P R I M A R Y	<p>*Introduction受講していることが参加の条件となります</p> <p>骨格を構成する「骨」「関節/靭帯」「筋肉/腱」の基本的な原則と知識を学ぶことで、【Secondary】で行う各関節の動きや怪我についての理解を深める。また人の身体に関わる仕事をする上での心構えについてもシリーズを通して触れていくことでクライアントとの関係性の構築をより良い形で行えるようにする。</p>	<p>第一回: 『骨&重力』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ テンセグリティーコンセプト:復習 ・ 骨の役割 ・ 骨の特徴と生理学 ・ 骨の構造と役割 ・ 軸骨格と付属肢骨格 ・ 骨に見られる怪我 ・ 重力と身体の関係性 など <p>第二回: 『関節・靭帯&神経・感覚』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 関節の形・特徴 ・ 関節力学(転がりと滑り) ・ 代表的な関節の動きと役割 ・ 靭帯の役割 ・ 靭帯の怪我 ・ 神経と感覚 など <p>第三回: 『筋肉 &感情』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 筋肉の特徴 ・ 起始・停止を知る意味 ・ 筋組織の損傷 ・ 筋収縮の仕組み ・ ヒーリングプロセス

		<ul style="list-style-type: none"> ・感情と身体の間わり など
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">S E C O N D A R Y</p>	<p>※プライマリー(全3回)を受講することで得られること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「骨」「関節」「筋肉」の解剖生理学から人間の身体を構成する全体像を捉えることができる ・日常行っている動きにおける力の伝わりについてのより深い捉え方 ・骨の役割、関節の構造、筋収縮のメカニズムなどを含めた解剖生理学 ・重力・神経・感覚・感情と身体の間わりへの理解 ・今まで学んできたこと、これから学ぶことをよりよく理解するための土壌 ・人の身体への間わり方 ・人の身体の間わり方、およびパーソナルスペースについて ・様々なキャリアをもつ受講生と意見交換により多角的な考えと広い視野 ・セカンダリーの受講資格 ・ARL年末セミナーへの参加資格 <p>*Primary全3回を受講終了していることが参加の条件となります</p> <p>Primaryで学んだ基礎的な知識を元に、各部位をより細かく探求する。触診や、自身の身体の間わりを見つめ直すことを通し、「身体に関わる仕事をするもの」としての確固たるペースを積み上げ、日常の指導で疑問に思うことなどを解決する。【各回共通】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・関節毎の解剖の復習 ・骨 ・関節形状 ・筋肉 ・触診 ・動きの確認 ・可動域(以下、ROM) ・安全vs怪我につながるROMの分かれ目 ・痛み ・代償運動について ・傷害 ・原因 ・特徴 ・S/Sなど 	<p>第4回:下肢</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足部 ・膝周り ・股関節 など <p>第5回:上肢</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首 ・前腕 ・肩甲帯 など <p>第6回:脊柱</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脊椎(頸椎・胸椎・腰椎) ・頸椎から仙骨にかけてのつながり など <p>*より詳しい内容はPrimary受講時にお知らせしています</p>
	<p>※セカンダリー(全3回)を受講することで分かること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「下肢」「上肢」「脊柱」における機能解剖学 ・各部位によく見られる怪我やその対処法 ・よく見られる怪我や慢性的疾患における見るべきポイント ・各部位の触診 ・アウェアネス(気づく力)を高める身体の間わり方、意識のポイント ・自分自身の身体への気づき ・身体の間わりを取り除く動きのキューイング(指示出し) ・自分の考えや意見を発する機会とその心構え ・他者の意見を聞き入れる姿勢 ・ARLブラッシュアップセミナーへの参加 	

講師プロフィール

★森部高史, MS, ATC, CBP, ロルファー★

・Kukuna Body代表 ・NATA公認アスレティックトレーナー/ATC ・公認ロルファーTM/Certified RolferTM ・認定ボディートーク施術士/CBP ・Kinetikos アドバイザー

2004年に渡米、後にNATA公認アスレティックトレーナーとなり、アメリカで複数のプロチームを含むインターンを経て、全米各地の大学で勤務しスポーツチームのリハビリを担当。同時期にロルフィング®を学び、2012年西麻布にKukuna Bodyを開業。アスリート、俳優、パフォーマー など身体を資本とする方から一般の方まで幅広いクライアントに「飾らない自分であること:身体と心を自然に、美しく、健康に」をテーマにロルフィング®やボディートークのセッション、身体の使い方を探求するレッスンを提供している。またセミナーや講演なども全国で行い、シリーズ物の解剖学講座である"Anatomy for Real Life" は「考える力を養う」講座としてヨガやピラティスインストラクターから高い支持を得ている。

Kukuna Body: <http://kukunabody.com>

参加者の声

解剖学の講義で全く眠くならなかったのは初めてだった!本当にわかりやすく、頭にスツとは入って来た。今迄は少し難しい話しになると脳が拒絶するような感じでしたが、何を聞いてもおもしろくなるほど~とうなずいてしまい、抱いていた疑問がクリアになっていくことばかりでした。話しを聞きながらイメージが広がっていく感じがしたのが新鮮でした。 <ピラティスインストラクター>

一人で本を読んでいたなら、投だしたくなかったかもしれません(笑)。回数を重ねるごとに段階を踏んで、より面白くなりました。知識が積み重なってきたからだと思います。 <パーソナルトレーナー>

始めは、自分に必要な情報(パフォーマンスに役立つこと)だけとりいれられたらそれで良いと 思っていたのですが、イントラさんなど立場の違う人と一緒に講義を受けているうちに、あまり 必要性を感じていなかった分野に、すごく大切な情報があったりと、新たな発見がたくさんあった。自分で可能性をつぶしてしまうことのないよう、もっと広く目を向けていきたいと思いました。 <舞台関係・パフォーマー>

講師の心の広さ、優しさを感じ毎回なぜか涙が出た。人間の身体ってすごい。いろんな姿があって一人一人全然違う。「待つ」大切さを学んだ。 <理学療法学科学生>

人の体を見るときに一番に考えている事、大切に考えていることを感じました。また、自分の必要だと思っていた知識以外のことを学ぶ事で、自分の実際のレッスンにつながったりしたので、大きな視点で物事を見るのも大切だと思いました。 <ヨガインストラクター>

本当に見えるものと、そこしか見ようとしなない事の違い。相手の立場に立つには、自分と向き合う事が一番大切 <整体師>

(下記講師より)

同じ内容のスライドを用いながらも、参加者の方々からもたらされる質問によって毎回違うセミナーなのではないか、と思うくらい自由度の高いこのセミナー

本当にセミナーは生き物であり、二つとなく同じものはない、と感じます
各回の模様を振り返っているブログエントリーは下記リンクをごらんください。

<http://kukunabody.com/archives/category/anatomy-for-real-life>

ご一緒できることを楽しみにしています!