



ボールエクササイズを学び直す

講師: 寅嶋 静香 奈良教育大学特任准教授
石山 仁 声蓮華代表 丸の内朝大学講師 こへの学校 Breavo-para 講師
秋葉 早緒 ボールエクササイズプラクティショナー
石井 千恵 当法人副理事長 公認心理師・精神保健福祉士・健康運動指導士

リハビリテーションからフィットネスまで、今ではエクササイズボールを使うことは当たり前になりました。しかし、その特性を活かしてプログラムを提供できている指導者は、どれだけいるのでしょうか。このセミナーでは、「弾む 転がる 支える」ボールの基本的な特性を活用したエクササイズから、さらに進化した指導方法を学びます。そして、ボールならではの「こころとからだをつなぎ感じて動く」ことができるプログラムを体得しましょう。

日時: 2024年6月2日(日) 9:30~16:30

* 健康運動指導士・健康運動実践指導者資格継続単位 6 単位取得可能 (休憩 1 時間) *

1. 「ボールエクササイズのエビデンスを学ぶ」 9:30~11:00 (講義) 講師: 寅嶋 静香 先生

ボールで弾むことで生み出されるバウンス運動は、心地よい有酸素的な運動を提供し、こころと心臓の元気をアップするのに効果的です。このセミナーでは寅嶋先生からエビデンスを学び、より効果的かつ安全なボールを使った運動指導ができるようにブラッシュアップしましょう。

2. 「こころとからだを拓くヴォイストレーニング」

11:00~12:30 (講義 30 分 実技 1 時間) 講師: 石山 仁 先生

こころとからだを拓かれたとき、あなたの声は澄んだ響きで、人の心に届くことでしょう。このセミナーではヴォイストレーニングの基礎を学び、声を通じてこころとからだを拓く手法を学びます。

3. 「ボールエクササイズ 実践編」 13:30~15:00 (講義 30 分 実技 1 時間)

講師: 秋葉 早緒 先生 石山 仁 先生

ボールを活用したプログラムを自分のものにするためには、ボールエクササイズの基礎を学び直し、ボールに合わせてしなやかに動くことが出来る自分のからだところを習得することが必要です。今回は改めてボールの基礎から実践までを、ボールに身を任せて動いて学んでみましょう。

4. 「からだからこころを拓くボールエクササイズ」 15:00~16:30 講師: 石井 千恵 先生

ボールにからだを委ね、押して、引く動作を繰り返す中で、私たちが本来だれもが備えているからだところのリズムを取り戻す、そんなエクササイズをご紹介します。このエクササイズは、ソマティックサイコセラピー (身体心理療法) のメソッドをベースに、新たにクリエイトしたオリジナルプログラムです。

会場 特定医療法人社団清心会 藤沢病院内 すずらんホール

参加費 会員 5,000 円 一般 6,000 円

☆ セミナーの参加申込・お問い合わせ先☆

健康医科学協会 電話 0466-50-4575 FAX 0466-50-4575

<http://www.npo-kenkou.jp/> メールアドレス: aaw15330@hkg.odn.ne.jp

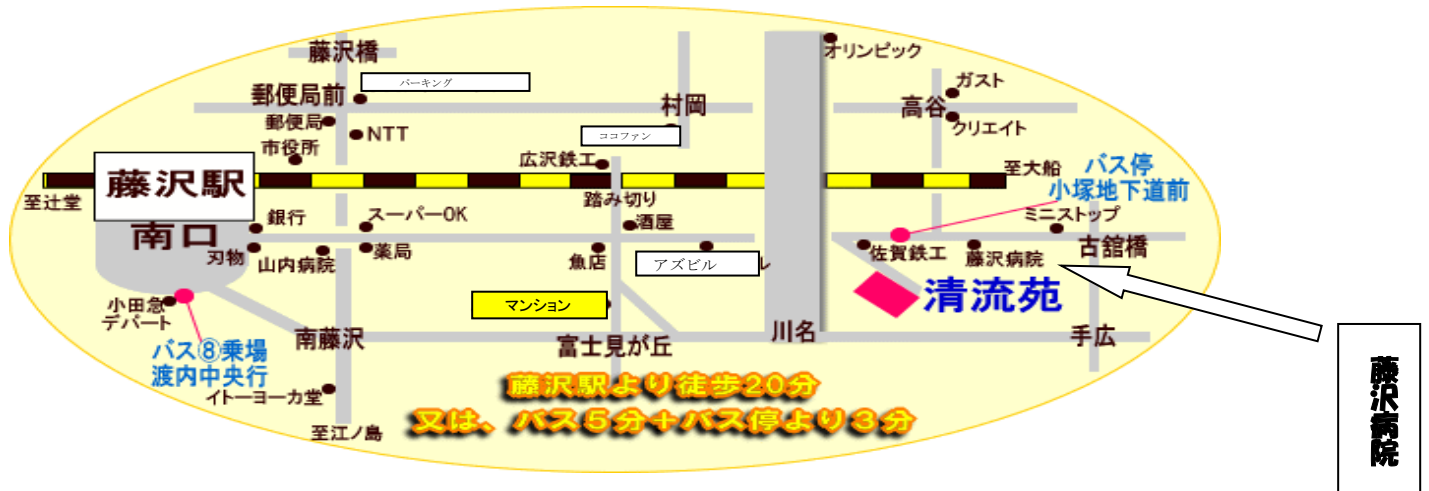
会場

〒251-8530

藤沢市小塚 383 藤沢病院内 すずらんホール

TEL 代表(0466)23-2343

藤沢病院 すずらんホール アクセス



* 藤沢病院は休日なので正面玄関は開いていません。中庭側に回り込んですずらんホールに直接いらしてください。

当日の緊急時は「藤沢病院 0466-23-2343」に電話を入れ、常務理事 石井千恵を呼び出し下さい。

電車・バス利用の場合

JR 東海道線・小田急線・江ノ電「藤沢駅」 下車 徒歩 20 分

南口バス停 8 番線乗り場より

- ・ 渡内中央循環、湘南鎌倉総合病院行 「小塚地下道前」下車 徒歩 3 分
- ・ 教養センター行 「みどりの園前」下車 徒歩 1 分

車利用の場合

国道 467 号線「郵便局前」交差点を大船方面に 2km 進み「高谷」信号を右折。東海道線の高架をくぐり、突き当たりの信号を左折、150m 進んだ右側が藤沢病院です。

☆ やむを得ない理由で駐車場利用を希望される方は、必ず事前に事務局に申請をしてください(有料)。

なお、駐車場の利用方法については藤沢病院 HP をご覧ください。

藤沢病院 HP アドレス <http://www.fhp.o>

