

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：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。

※令和6年度前期の同名の講座と同じ内容です。

【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人で行える方

・ヨガマット上で寝る・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：ヨガマット※・水筒・汗拭きタオル

※ヨガマットはご自身が寝た際に問題のない大きさ・厚みのものをお持ちください。

●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）

①10月25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～

②11月 8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～

③11月22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～

④11月29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～

⑤12月13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～

⑥12月27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～