

『呼吸からパフォーマンスを変える!』

～呼吸から考えるパフォーマンス向上のためのトレーニング・メソッド～講習会番号【】

講 師: 金谷 佳和 先生(医療法人平病院リハビリテーション部スポーツ障害予防センター)

日 時: 平成 30 年 12 月 22 日(土) 14:00～17:00

会 費: 協会員 3,000 円 非協会員 9,000 円 協会員外 4,000 円(他職種)

場 所: 朝日医療大学校 3F (〒700-0026 岡山市北区奉還町 2 丁目 7 番 1 号)

定 員: 100名



(講師プロフィール)

＜学歴＞

・奈良リハビリテーション専門学校

＜職歴＞

・社会医療法人協和会加納総合病院

・総合病院岡山協立病院

＜取得資格＞

・呼吸療法認定士

・側弯療法士(シュロス法®)

＜その他＞

・東備リウマチ研究会世話人

・中四国摂食機能療法臨床研究会世話人

・総合型スポーツ和気クラブ理事

【概 要】

私たちのもっとも原始的で初期の運動パターンは“呼吸”です。「呼吸が正常にならない限り、その他の動作パターンは、変わることはないだろう(Dr. Karel Lewit)」と言われるように、どんな時も、どんな場面においても、私たちは呼吸をしています。呼吸にアプローチすることは、とても重要だと思っていなくても、呼吸エクササイズはシンプルすぎて、実際にどの場面で活用すればよいのかわかりにくい…といった声を聞きます。局所にフォーカスを当ててしまうと、それは今までの方法論と変わりがなくなってしまうので、身体を全体像として捉え、身体というシステムに対してどんなアプローチをしていけばよいのか、を考える必要があります。例えば、吸気では肋骨が挙上し、胸椎は伸展していきます。そして身体全身へと連鎖していきます。では、ある特定の動作開始前の“構え”である姿勢が乱れていた場合、適切な呼吸が行えるでしょうか？適切な運動連鎖が起こるでしょうか？そしてその結果としてのパフォーマンスは…？今回のワークショップでは、“基本的な呼吸”の話から、“正しい姿勢とは？”、“広義と狭義の運動連鎖”、呼吸からパフォーマンスを変えるために実際にどんなアプローチをしていけばいいのか、ディスカッションとグループトレーニングをやりながら体感していきたいと思います。

その他

○必ず会員カードをご持参ください。

生涯教育のポイント申請中。JPTAカードをご持参ください。なお、カードがない場合、受講はできますが生涯学習ポイントの認定ができません。

○会場への車の乗り入れはご遠慮ください。近隣の駐車場を自費にてご利用ください。

○動きやすい服装での参加を推奨します。

【申し込み方法】

資料と会場準備の都合がありますので、ホームページ上からの事前申し込みをお願いします。

詳細は岡山県士会の HP で、確認ください。受付期間: **～12 月 21 日(金)**

【問合せ先】

岡山県理学療法士会 酒井孝文

Mail: t.sakai@tumh.ac.jp