

コアスタビライゼーションによる腰痛緩和・予防法 ～with コアヌードル～

- 【講師】 稲葉晃子 米国NATA公認アスレチックトレーナー
【日時】 1月23日(日)
11:30 - 12:00 受付
12:00 - 16:00 講座(定員20名)
【会場】 東京都江東区塩浜2-25-14 相互印刷工業株式会社
<http://www.sogo.ne.jp/outline/access.html>
【参加費】 8,000円(コアヌードル 1セット付)
【推薦】 大久保 衛 医学博士・びわこ成蹊スポーツ大学副学長
(医)貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所長
【協賛】 (株)カミツレ研究所 <http://www.kamitsure.co.jp>
(株)元気学校 <http://www.genkigakko.net>

2003年から日本で指導を開始したコアスタビライゼーションは、今日、既に日米両国でリハビリとコンディショニングの主流となって来ている。しかし、コアの筋肉を刺激することは容易ではなく、地味で単調な動作の繰り返しということもあり、運動中正しい姿勢を保ち続けることが大きな課題であった。そのような課題の解決策として、2004年に“コアヌードル”の製品化が実現する。数々の臨床試験を経て考案された同器具は、背骨を支えるコアの筋肉への刺激を効率よく与えられる特性から、運動選手の強化やリハビリ、腰痛、肩こり、高齢者の歩行強化まで幅広い分野で取り入れられ実績をあげている。

今回の講座では、今までのコアヌードルの腰痛講座では部分的にしかご紹介できていなかった内容を全て網羅した『コアヌードルを用いた腰痛講座』の集大成となる。シンプルだけに運動プログラムの組み立てが無敵大なコアヌードルをご自分の体で覚え、基本を習得した上で、ご自身の独自プログラムの作成へと広げて頂きたい。

稲葉晃子プロフィール

世界大会で勝てる日本人選手を増やす事を目指し、バレーボール選手活動を引退後、単身渡米。カリフォルニア州立大学卒業後、日米でアスリートのトレーニング指導を精力的に展開。体格差のある世界のトップ選手に対抗する方法を常に追い求め、南カリフォルニア大学(USC)のヘッドストレングスコーチに協力を依頼し、同大学の複数のチームにコアトレーニング指導を展開し臨床データを収集。現在の指導プログラムの基礎となる。

現在はロサンゼルスを拠点にアスリートのトレーニング指導の傍ら、オリジナルトレーニング器具『コアヌードル』を開発し日米で広く健康運動指導を展開中。



コアヌードルの特色

- ◇ 背骨を支える筋肉群の強化
- ◇ 効果的に“コア”の筋肉群を刺激
- ◇ 通常崩れがちなトレーニング中の姿勢を容易に保てるように考案
- ◇ 上達度合いが客観的に分かる
- ◇ 安全、手軽さを追求

【お申込方法】

メール: 申込書、若しくは同じ内容を corenoodle@gmail.com までご送信ください。

FAX: (078) 881-2377

*** 1/15 (土) 締め切り ***

Core Stabilization 1月23日(日) 申込書

(カタカナ)

氏名：

ご住所：

電話番号/ファクス番号：

E-mail：

ご職業：

コメント：



- *受講料は当日受付でお支払い下さい(つり銭の要らぬよう願います)。
- *1月15日までにFAXまたは、E-mailでお申込下さい。
- *定員20名が埋まり次第締め切らせて頂きますので、お申込はお早めに。
- *当日は床に横になる事もありますので、運動しやすい服装とヨガマットか、大きめなタオルをご持参下さい。

お申込FAX番号：(078)881-2377

E-mail: corenoodle@gmail.com



過去の講座にご参加有難うございました。



猫背が直ってお腹が引っ込む
最新体幹トレーニングとして紹介