

**日本リハネスゴルフ協会**  
□リハネスコンディショニングトレーナー□

**【目的】**

正しい身体機能の獲得と快適に身体を動かすためのコンディショニングプログラムを伝えます。

**【概要】**

痛みが生じるときには体の動きの中のどこかでエラーが起きている状態です。エラーが起きやすい部位を対象とし、痛みが発症する理由から改善方法であるコンディショニング方法を伝えます。全6回の講習を終えた後には、身体の基礎を知っていて、身体を快適に動かすための知識と指導方法が身につきます。

また、このプログラムは身体機能改善を目的としたコンディショニングプログラムの為、医師と NATA 認定アスレティックトレーナーが講師を務めます。

**【対象】**

- ◆ 身体に関する何かしらの資格をすでに保有している
- ◆ 現場で実際に運動に関する仕事をしていて現状よりもワンランク上の情報や実技指導を学びたい方
- ◆ 未経験者

**【期間】**

月に隔週で2回の講習会を3か月間行います。

**【講習会に関して】**

全部で5回のオンラインと1回の対面講習会になります。

1回目の講習会が終了する際には、2回目の講習会に向けて予習も兼ねた宿題（ケーススタディー系）を用意するというように、毎回次回に向けての宿題を渡します。現場で役立つようにするためにはインプットと同じくらいアウトプットが大切であるため、各回では宿題を踏まえてグループワークを行います。

最後には、ペーパーテストを行い、合格者には認定書を送ります。

## 第1回: イントロ呼吸・骨盤 (2時間)

- **座学 (60分):**
  - コンディショニングの重要性と目的
  - プログラム全体の概要と各回のテーマ
  - 骨盤の解剖学と機能 (医師講習)
  - 骨盤の問題が他の部位に与える影響
  - 身体のバランスと機能と基礎知識
  - 呼吸が重要な理由
  - 質疑応答
- **実技 (60分):**
  - 基本的な姿勢と呼吸法の確認
  - 体幹を働かせるための呼吸トレーニング
  - 身体を整える骨盤トレーニング

※宿題は股関節に問題を抱える方へのアプローチ方法

## 第2回: 股関節 (2時間)

- **座学 (60分):**
  - 股関節の解剖学と機能 (医師講習)
  - 股関節の柔軟性と可動域の重要性
  - 股関節の問題が他の部位に与える影響
  - 質疑応答
- **実技 (60分):**
  - 股関節周辺のストレッチ
  - 股関節の可動域を広げるエクササイズ
  - 股関節の安定性を高めるトレーニング

※宿題は肩回りに問題を抱える方へのアプローチ方法

### 第3回: 肩甲骨 (2時間)

- **座学 (60分):**
  - 肩甲骨の構造と役割 (医師講習)
  - 肩甲骨の動きと姿勢の関係
  - 肩こりや肩甲骨周りの問題の原因
  - 質疑応答
- **実技 (60分):**
  - 肩甲骨周りのストレッチ
  - 肩甲骨の動きを改善するエクササイズ
  - 姿勢改善に役立つトレーニング

※宿題は下肢に問題を抱える方へのアプローチ方法

### 第4回: 膝、足首 (2時間)

- **座学 (60分):**
  - 膝と足首の構造と機能 (医師講習)
  - 体重の分散と衝撃吸収のメカニズム
  - 膝や足首の怪我の予防とケア
  - 質疑応答
- **実技 (60分):**
  - 膝と足首のストレッチ
  - 膝と足首の安定性を高めるエクササイズ
  - バランストレーニング

※宿題は腕に問題を抱える方へのアプローチ方法

### 第5回: 肘、手首 (2時間)

- **座学 (60分):**
  - 肘と手首の解剖学と役割 (医師講習)
  - 日常生活やスポーツにおける肘・手首の使い方
  - 肘や手首の不調の原因と対策
  - 質疑応答
- **実技 (60分):**
  - 肘と手首のストレッチ
  - 肘と手首の柔軟性を向上させるエクササイズ
  - 手首と握力強化のトレーニング

※宿題は腰回りに問題を抱えている方へのアプローチ方法

## 第6回: まとめ (2時間)

- **座学 (45分):**
  - 全体の振り返りと総合的な理解の確認
  - 各部位のコンディショニングの連動性
  - 日常生活での応用方法
  - 質疑応答
- **実技 (45分):**
  - 総合的なコンディショニングエクササイズ
  - 各部位を連動させた動作の確認と練習
  - クールダウンとリラクゼーション法
- **試験 (30分)**
  - 認定試験

## その他

- 全ての講習が終了後
  - ◇ スコアテスト不合格の補習授業
  - ◇ 合格後インターン形式で経験を積んでいただくことも可能です
  - ◇ 質疑応答

## 【講習費用と内訳】

¥132,000 (税込み、施設使用料別)

- ・講習会の受講料
- ・入会費
- ・初年度年会費
- ・ライセンス発行費
- ・最終日の試験

## 【試験合格後】

¥22,000 (税込み)

- ・正会員費年会費 (翌年から)