

# ボディナビゲーションを学び直そう！基礎解剖学

## <講座概要>

ピラティスのエクササイズを正しくできていますか？クライアントにも正しい動きができるよう指導できていますか？解剖学の理解が曖昧だとそれがうまくできていない、伝えられていないかもしれません。

本を見たり講義を受けてなんとなくわかった「つもり」になっていても、いざ説明するとなるとぼんやりとしか伝えられない、そんな経験をしたことはありませんか？

本講座ではそんなわかった「つもり」になっている基礎的な解剖学を徹底的に学びなおします。

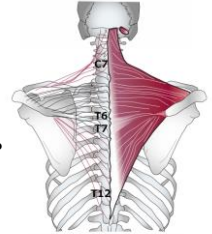
ただ見て聞いて学ぶのではなく、手や口を動かす「アウトプット」をしながら学ぶ事が大切です。

自分の理解できている所、理解できていない所に気づく事ができ、結果として理解力が高まります。

今回は資格コースで参考図書として使用した「ボディナビゲーション」を元に進めていきます。

一緒に読み込みながら理解を深めていきましょう。

エクササイズがうまく動けない方、クライアントへの伝え方に不安がある方、解剖学が苦手な方はこの機会に解剖学をしっかり自分のものにしていきましょう。



## 林 優希 プロフィール



薬科大学卒業後、臨床開発業務に従事。運動面から健康について携わりたいと考え、渡米しピラティスインストラクター資格を取得。帰国後ピラティススタジオでパーソナルピラティスを指導しつつ、フィットネスクラブにて有酸素運動、トレーニング等多方面からの運動指導をする。クライアントや自身の身体が適切なトレーニングによって良くなっていくことに喜びを感じ、よりよいアプローチを提供できるように日々勉強を続けている。現在はJAPICA資格養成講師をはじめ、パーソナルトレーニング、スタジオレッスンでの指導を中心に活動中。

- ・ JAPICA公認ピラティス マスターコーチ
- ・ 全米ヨガアライアンス認定 RYT200時間終了
- ・ Master Stretch® トレーナー

日 時： 2021年	講 師：林 優希
4月25日（日）総論	場 所：ボディバランシング（白金台駅 徒歩1分）/オンライン ZOOM
5月23日（日）上肢1	受講形式はリアル、オンラインのどちらでも受講可能です
6月20日（日）上肢2	※欠席者含め全員に、終了後48時間の録画配信を行います。
7月25日（日）体幹1	定 員：リアル定員は毎回5名まで（予約順）
8月22日（日）体幹2	持 ち 物：筆記用具・動ける服装・ボディナビゲーション
9月19日（日）下肢1	対 象：①JAPICA卒業生 ②一般
10月17日（日）下肢2	受講料金：①52,800円 ②70,400円
11月21日（日）まとめ	申込方法：JAPICAホームページのWEB申し込みフォームにてお申込み下さい
13:30～16:30（13:10～ 受付開始）	<a href="http://pilates.co.jp/japica/workshop/">http://pilates.co.jp/japica/workshop/</a>

※当講座は定員になり次第締切とさせていただきます。

※お申し込みいただいた、講座の前日・当日キャンセルは出来かねます。

お問い合わせ先

日本ピラティス指導者協会 事務局（ボディバランシング）

TEL 03-3440-3738 / MAIL [japica@pilates.co.jp](mailto:japica@pilates.co.jp)