

肩だけを診ない。

上肢機能を変える胸郭コンディショニング

— 評価から運動指導につなげる実践アプローチ —

健康運動指導士・健康運動実践指導者のための《更新講習》

・ セミナー概要 ・

肩関節の機能改善には、肩関節そのものだけでなく、胸郭や肩甲帯の機能を総合的に捉えることが重要です。本セミナーでは、胸郭・肩甲帯と上肢の機能的なつながりを理解し、評価から運動指導までを一貫して学びます。午前は、肩関節と胸郭・肩甲帯の機能解剖や運動学をもとに、上肢機能に影響を及ぼす要因や評価の考え方について解説します。午後は、胸郭・肩甲帯の評価方法やコンディショニング、セルフエクササイズを中心とした実技を行い、現場ですぐに活用できる運動指導の実践力を高めます。健康運動指導士として、肩こりや肩関節の不調予防、姿勢改善、運動パフォーマンス向上など、さまざまな対象者への運動指導に役立つ知識と技術を習得できる実践的なセミナーです。



主催：公益財団法人日本健康スポーツ連盟



共催：日本メディカルフィットネス研究会



受講対象：中高齢者の指導に携わっている方、健康運動指導士、健康運動実践指導者 など



更新単位：講義 2.0単位 実技 3.0単位
認定単位申請中



上記の更新単位は健康運動指導士、健康運動実践指導者の更新単位です。講習会当日は本人確認のため登録証をご持参ください。



日程：令和9年 2月 17日（水）



会場：国立オリンピック記念青少年総合センター



住所：〒151-0052
東京都渋谷区代々木神園町3-1



会場TEL：03-3469-2525



時間：10時00分～16時00分



定員：11,000円(税込)

📅 当日のカリキュラム



10:00～12:00【座学】

上肢機能を変える胸郭コンディショニング
評価から運動指導につなげる実践アプローチ

- ・ 肩関節と胸郭・肩甲帯の機能解剖
- ・ なぜ「肩だけ」を評価しても改善しないのか
- ・ 胸郭・肩甲帯が上肢機能へ与える影響
- ・ 上肢機能評価のポイント
- ・ 評価から運動指導へつなげる考え方



13:00～15:00【実習】

胸郭・肩甲帯に対する
評価とコンディショニング

- ・ 胸郭・肩甲帯の機能評価
- ・ 呼吸・胸郭可動性の評価
- ・ 肩甲帯アライメント評価
- ・ 胸郭・肩甲帯への徒手アプローチ
- ・ 運動療法・セルフエクササイズの実践



当日のカリキュラム（続き）



15:00～16:00【実習・質疑応答】

評価から運動指導への実践

- 症例を用いた評価と運動指導
- 実際の運動プログラム作成
- 現場での応用方法
- 質疑応答



実際の評価から指導までを一貫して学び、明日からの現場で活かせる実践力を養います。



本講習で学べること



肩関節だけでなく胸郭・肩甲帯を含めた総合的な視点



評価から運動指導へつなげる実践的アプローチ



現場で活用しやすいコンディショニング技術



セルフエクササイズと実践的な指導方法

講師紹介



四家卓也（しげたくや）

理学療法士

【主な役職・所属】

- 株式会社ジグマ 取締役
- Medical fitness Re-Birth ゼネラルマネージャー
- 一般社団法人日本スポーツ外傷・障害予防協会 理事
- 一般社団法人福島県理学療法士会 いわき支部副支部長／スポーツ支援委員会 いわき統括・野球肘研究会 監事
- 認定NPO法人 みどりの杜福祉会 理事
- 公益財団法人日本健康スポーツ連盟
- 日本メディカルフィットネス研究会 委員
- 日本工学院八王子専門学校 郡山健康科学専門学校 非常勤講師

スポーツ現場や地域での実践を通して得た知見をもとに、指導の現場で活かせるアプローチをお伝えします。皆さまの実践に役立つ内容をお届けできれば幸いです。

お申込み方法

スマホからQRコードで申込可



上記QRコードをスマートフォンで読み取ると、申込フォームへアクセスできます。

開催概要・申込案内



受講料：11,000円（税込）



定員：50名



日程：令和9年2月17日（水）



時間：10時00分～16時00分



会場：国立オリンピック記念青少年総合センター

参加費振込先

三井住友銀行 神田支店（普）2485636
公益財団法人日本健康スポーツ連盟

※振込手数料はご負担いただきますようお願いいたします。

※振込後の返金は承っておりません。



受講料は開催中止等の特別な事由を除き返金致しません。



講習会当日は本人確認のため受講証をご持参ください。