

慢性的な痛みや不調を 軽減する 運動指導プログラム

健康運動指導士・健康運動実践指導者のための更新講習

— Spine Dynamics (SD) 理論による初心者向け実技講習会 —



講習会概要

「Spine Dynamics (SD) 理論」による初心者向け実技講習会です。

「SD」とは肩こりや腰痛、膝の痛みなどの慢性疼痛やスポーツ障害に対して背骨や骨盤を含む体幹の支持性、柔軟性を再獲得することで慢性的な痛みや不調を軽減および障害予防を図っていくものです。

慢性的な痛みや不調を抱えている身体の特徴は重力に負けていることが想定されます。

これを現場レベルでも簡便にスクリーニング化してクライアントが重力に負けた身体をどのようにしたら抜け出せるかを推論してプログラムを提供する基礎的な実技講習会です。



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



講師

門田 正久 (講師紹介参照)



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、
健康運動指導員



更新単位

実習5.0単位(300分)【認定単位】

※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になります。

※講習会の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8年 **12月10日**(木)



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
TEL: 03-3469-2525



受講料

11,000円(税込)(消費税額1,000円)



定員

募集定員 **50**名

当日のカリキュラム

1

10:00~12:00

SD (Spine Dynamics) の理解と簡易スクリーニング

実技実習

2

13:00~15:00

スクリーニングからの修正エクササイズ指導

実技実習

3

15:00~16:00

SD (Spine Dynamics) の展開の可能性と質疑

実技実習

講師紹介



門田 正久

(もんでん まさひさ)

【職務】 飛翔会グループ株式会社ケアウイング 代表取締役
NPO法人ケアユナイティッド 理事長

【公務】 公益財団法人日本パラスポーツ協会 医学委員会 委員

【契約】 adidas training academy アンバサダー

【資格】

- 理学療法士 ●日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー
- 日本パラスポーツ協会公認障がい者スポーツトレーナー
- ボールスターピラティス コンプリヘンシブ リハ認定 ●フランクリンメソッドレベルIII
- Yamuna Body Rolling & Foot Fitness ●Active Release Techniques FULL BODY認定
- FMSレベル1・2修了。●SFMAレベル1・2修了。●FCS修了。●TRX SMSCT/STC

【主な活動】

プロ野球・Jリーグ選手などプロ選手からジュニアスポーツやシニアフィットネスまた
パラアスリートを20年以上指導対応。デイサービスサポートや脳血管障害後遺症
リハなど幅広くパーソナルトレーニングを現在も活動中。

講習のポイント・参加案内

Spine Dynamics (SD) 理論による初心者向け実技講習会

本講習で学べること



Spine Dynamics (SD) 理論の基礎理解



慢性的な痛みや不調に対する評価の視点



現場で使いやすい簡易スクリーニング



修正エクササイズのかえ方と指導



クライアントに合わせた運動指導プログラム作成の基礎

参加・受講案内



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

※振込み手数料はご負担いただきますようお願いいたします



注意点

- お振り込みいただきました受講料は開催中止等の特別な事由を除き原則返金いたしません。
- お申込み人数が定員の半分に満たない場合は開催を中止することがございます。
- お振込みは本人名義でお願いします。(名義が異なる場合は事前にご連絡下さい)

スマホからQRコードで申込



開催日

令和8年 12月10日(木)



会場

国立オリンピック記念青少年総合センター