

現役高校生ハンドボール部員のみなさんと共に参加する、ワークショップ



Namiashi & Pilates

～左右があって真中が生まれる。対になっている身体機能～

テーマ：体のづくり、動きのコツを体感してみよう！

まだまだこれからの私ですが、世の中の人役に立てる喜びを最大のエネルギーにして自然に進んでゆきたい。そんな思いです。

2009 7. 3

小田 伸午

ワークショップへのご参加は、こんな方におすすめ！

- カラダを動かす事が好きだ
- もっと楽に動ける気がするのに、なかなかコツがわからない
- カラダを効率良く楽に動かしたい
- コンタクトプレーで相手に負けてしまう
- 監督の言われる通りやっているつもりが、うまくいかない
- 相手に伝えたいことが、なかなかうまく伝わらない
- リハビリに興味がある
- ピラティスに興味がある
- 現役プレーヤーと一緒にカラダの動きを体感したい
- 自分に合う運動メニューを、長く続けたい

日時：平成21年8月29日（土）16：00～18：00

開催場所：西南学院高等学校体育館（福岡市百道）<http://www.seinan.ed.jp/>

※ 駐車スペースには限りがございます。

参加費用：¥3,000（税込み）

参加者定員：先着40名

（西南学院高等学校男女ハンドボール部員40名、合同参加）

～ 内 容 ～

その1

ピラティスを取り入れた、ウォーミングアップ（理学療法士、ピラティスインストラクター 高橋 直子）

その2

ハンドボール競技の特性について（西南高等学校教員 塚本先生）

その3

股関節の動きを良くする方法（スポーツマッサージ五体治療院代表 小山田 良治先生）

その4

スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと 実践編

（京都大学高等教育研究開発推進センター教授 。人間・環境学博士 小田 伸午 先生）

講師：小田 伸午 先生のご紹介

京都大学高等教育研究開発推進センター教授 。人間・環境学博士
元日本代表ラグビーチーム・トレーニングコーチ。

人間の身体運動や運動制御機構を生理、心理、物理から総合的に研究。

・ 主な著書：

『スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと』（共著）

『運動科学-アスリートのサイエンス』（丸善）

『身体運動における右と左』（京都大学学術出版会）

『野球選手なら知っておきたい「からだ」のこと』【打撃編】

『野球選手なら知っておきたい「からだ」のこと』【投球・送球編】2009年7月10日発売！

下記 HP をご参照ください。

常歩会 HP <http://www.namiashi.com/hihoukan/>

常歩（Namiashi）って？

A:元々馬の歩き方からヒントを得て付けられた二軸感覚の歩き方、走り方。

走歩行のみならず、スポーツに見られる、ジャンプ、ストップ、ターンといった動きを合理的に行う、人間本来の身体動作。

Q: Pilates（ピラティス）って？

A: 1900年代初頭にドイツ人ピラティス氏が編み出した、オリジナルエクササイズ。

リハビリ医学の概念がない時代に、病棟にてベッドのスプリングを外し早期回復のための器具を作って使用した、リハビリテーションの原型の1つ。（参考：現代リハビリテーション医学）

Q: ピラティスを実践する良さは？

A: ①体を動かすことにより、人体に存在する感覚受容器を刺激し、神経・筋などの働きを高め、機能を向上させる

（私たちの体は、自分が想像している姿形と随分異なることがあります。ショウウィンドウに映る、自分の姿にギョッとした事はありますか？）

②自分の体の正中線（軸）や手、足といった体の位置を、自分の感覚として感じる（内観する）事ができる。

③監督やコーチ、チームメイトにアドバイス受けた内容を実践しやすく、なお且つパフォーマンスの向上へとつながりやすい。

④呼吸を大切にするため、心のセルフコントロールがしやすくなる。



勉強会主宰者より

高橋 直子

今回は、現役スポーツ選手と参加者が、**考え実践しながら**学ぶ講習会です。

ご参加いただきます皆様の年齢や性別、体力は様々です。体育館の中で、思い思いに感じながら、ご自分のペースでカラダを動かしてみましよう。

今回の講師、小田先生は、自分の持っている知識や技術をいかに相手にわかり易く伝えるか、そんなことを日々考えていらっしゃる先生です。ですから京都大学では人気講座ですし、講習会の為、全国を飛び回っていらっしゃいます。

医療従事者の皆様には、なかなか医療現場では体験することのできない、スポーツ現場の空気を感じながら身体機能について考え、「体感」していただければと思います。またスポーツ選手の指導に携わる監督、トレーナーのみならず、力まず軽やかに体を動かしたいと思っている皆様に、参加をお勧めいたします。

参加ご希望の場合は、

① メールにてご連絡ください。 お名前、ご住所、ご職業（会社名）

ご連絡先（メールアドレス、当日ご連絡のつながる電話番号）

② 参加するにあたって、勉強会へのご希望（全てご希望に添えるとはかぎりません。ご了承ください。）

③ 領収書の要・不要

● 参加費お支払い方法

当日お支払いをお願い致します。（領収書の必要な方は事前にお知らせください。）

● お申し込み、お問い合わせは・・・

高橋 直子

（理学療法士，会員制クラブ Feel valo 主宰 ピラティスインストラクター）

携帯電話番号：090 4485 3999

メールアドレス：chip-skp@dream.ocn.ne.jp