

感覚器を活性化する実践マニュアル

Yuki & Sachiko WS

2021.1.31 sun 10:00-13:00

オンラインワークショップ

日々何気なく使われている感覚器。私たちの身体は、外からの情報を感覚器を通して受け取り、そして脳から指示がでて動いています。運動を日常生活やパフォーマンスに活かすには、感覚器の活性化が不可欠です。前回のWSでは、感覚器を活性化させるためのプログラムをどう構成していくかをみていきました。そして、そこでぶつかるのが、プログラム構成はわかったけど、指導法というところです。エクササイズのもっていき方や、キューイングの仕方、運動効果は激増も激減もするのでは??

そこで今回は、実践編として実際の指導現場で使えるキューイングや、キューイングに使う言葉や誘導をどのように選択・制作していくかを学んでいきます。魚を釣る方法を教える以上に、魚を釣る方法を魚ごとにどう考えていくのか、という一つひとつの動きの性質に着目しながら効果的な指導法をシェアしていきます。

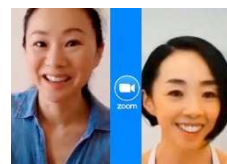
【題目】感覚器を活性化する実践マニュアル

【日時】2021年1月31日(日曜)10:00-13:00

【講師】小鹿有紀 / 二宮幸子

【料金】¥8,500-(税込¥9,350)

【申込】✉ info@seuse.net ☎ 0120-081-705



Yuki & Sachiko コラボ WS
録画視聴有

※前回のWS「感覚器を活性化するプログラム構成」をご受講されていない方は事前にご視聴されることをお勧めします(¥8,500)。また前回すでにご参加された方でもう一度ご覧になりたい方は50%OFFでご視聴可能です。

ご希望の方は rolferyuki@gmail.com まで別途お申し込みください。

【講師紹介】



《講師》 小鹿有紀 yuki ojika

《資格》 米国 Rolf Institutes 認定アドバンスド・ロルファー™
米国 Rolf Institutes 認定ロルフムーブメントプラクティショナー™
Peak Pilates フル認定課程修了ピラティスインストラクター

《著書》 ヒントはカラダの中にある～賢いカラダ作り～
硬いからだもムリなく伸びる！らくらくストレッチ

《プロフィール》

幼少期からダンスを始め、高校卒業後渡米。コロラド大学ボルダー校ダンス学部に入學し、在學時から全米大会でベストパフォーマーにノミネート、ケネディーセンターにて自己振付ソロ作品を発表するなど活躍。大学卒業後、身体の使い方が原因で肩こりや腰痛を持ちながら試行錯誤するなか、ロルフィングと出会い2005年にロルフィングの資格を取得。2006年にはロルフムーブメント界の第一人者であるフランス人ロルファーHubert Godardに師事し、ブラジルにてロルフムーブメントの資格を取得する。その後、ピラティスの資格を取得し、現在日本で唯一ピラティスフル認定課程を修了したアドバンスド・ロルファーとして多くのクライアントをもつ。また動きを得意とする数少ないロルファーであり、ムーブメントと知覚を多用したロルフィングワークに定評がある。

<https://rolfingbyyuki.com/>



《講師》 二宮幸子 sachiko ninomiya

《資格》 Learning Pilates® 認定 Mat & Equipment full certified
Learning Pilates® Physiology Course
JICO Classical Osteopathy Basic Course
JICO Classical Osteopathy Obstetrics & Pediatrics Course

《プロフィール》

1999年に米国にてピラティスを経験し、身体の変化に感銘をうける。ピラティス国際ライセンスのフル資格取得後に現場での経験を重ね、米国のピラティス教育機関から日本人講師として認められる。多くのインストラクターの育成や事業展開に携わる。

東京で活動後、2006年に地元である大分に seuse studio を設立。より個々に適した身体づくりを提供するため、Manual Therapy や Classical Osteopathy など、治療分野の視点を取り入れ、身体の原理原則を見極めたピラティスワークを展開する。

2011年メディカルチームとともに日本人向けのピラティスメソッド Learning Pilates®を考案。現在、自身のスタジオをはじめ、病院や大学でもピラティスを提供しながら、インストラクターの育成にも力を注いでいる。

<http://seuse.net/> <http://learning-pilates.com/>