

子どもから高齢者、アスリートまで
様々な運動指導現場で活用できる

更新単位付与

健康運動指導士
健康運動実践指導者
(実習1.5 講義1.5)
JAFA (3.0)



コアコンディショニングの 基本を学ぼう！

広島県
開催！

日程：2022年3月20日（日）
時間：10時～13時
会場：RCC文化センター（7階7-34会議室）
定員：40名限定
参加費：1,000円

怪我を予防し、パフォーマンスアップしたい選手のために開発されたコアコンディショニング。現在はアスリートだけではなく、一般の方から子ども、高齢者まで様々な方へのカラダのアプローチ方法として活用されています。

今回の勉強会では、その理論とエクササイズの実際をJCCAの石塚副会長が解説します！

「どのように姿勢改善すればいいのか」

「コアを強くするためには何が必要なのか」

「そもそも体幹がなぜ重要なのか」などについて、実技を通じて学べます。この機会にぜひご参加ください。

【内容】 ※時間の都合等により、変更の可能性がございます。

- ・姿勢の評価と改善のためのコアコンディショニング
- ・ベーシックセブンのメカニズム解説
- ・コアコンディショニングエクササイズの実践 等

※実施におきましては、JCCAセミナーガイドラインに則り感染対策を徹底いたします。JCCAセミナーガイドラインはJCCAサイトの「news」ページに最新情報をアップデートしています。



石塚利光

- ・日本コアコンディショニング協会 副会長
- ・順天堂大学スポーツ健康科学部スポーツ科学科卒業
- ・アメリカ・ネブラスカ大学オマハ校大学院文学修士取得
- ・ペンシルベニア州立カルフォルニア大学大学院理学修士取得
- ・第3回アメリカンフットボールワールドカップ2007 川崎大会 USAチーム アスレティックトレーナー
- ・順天堂大学女子バスケットボール部 コンディショニングコーチ（2007 - 2009年）
- ・福岡大学スポーツ科学部 助教（2009 - 2014年）
- ・東京大学女子バレーボール部 アスレティックトレーナー（2014年 - 2019年）
- ・JATO元理事
- ・BOC-ATC
- ・NSCA-CSCS
- ・NASM-PES & CES



✓お申込みはこちら→

※定員になり次第締め切りとなります。



「令和2年度第3次補正 事業再構築補助金により作成」