

開催日 **2月25日** **日** **体験型セミナー!**

# 体幹コンディショニング実践セミナー (Spine Dynamics療法)

トレーニング、ストレッチの効果を最大限に引き出すポイントとは？  
スポーツパフォーマンスの向上や障害予防・治療を脊柱から紐解く。

この度、前:清泉クリニック整形外科 理学療法部 の今関礼章 先生をお招きし、SD療法を用いたスポーツパフォーマンスの向上を目的としたセミナーを開催いたします。ご多忙の事とは存じますが、是非この機会にご参加賜りますようお願い申し上げます。

## 体幹コンディショニング 実践セミナー 概要 (Spine Dynamics療法)

開催日時 : 平成30年2月25日 (日)  
13:00~17:00頃終了 (受付12:00~)

開催場所 : ミナト医科学東京営業所

参加料 : 3000円 (税込) (お一人様につき)

持ち物 : 筆記用具  
スポーツウェア (動きやすい格好であれば可)

定員 : 先着20名

※応募が定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます。  
また、より多くの方にご参加頂く為に**1施設様2名**までの参加とさせていただきます。

応募方法 : FAXまたはメールにて事前参加申し込み (裏面参照)

### 【電車でお越しの場合】

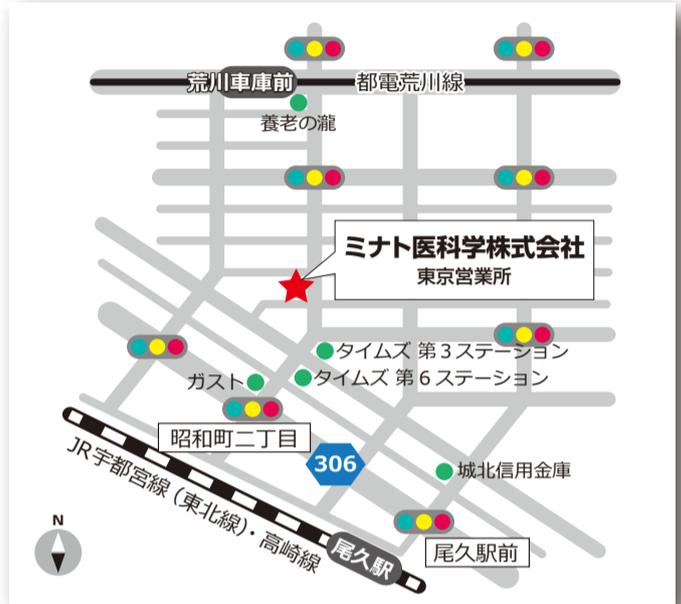
JR宇都宮線 (東北線)・高崎線 尾久駅より 徒歩 約5分  
都電荒川線 荒川車庫前駅より 徒歩 約3分

### 【電車でお越しの場合】

首都高速中央環状線・新板橋出口より 約4.4km  
首都高速中央環状線/首都高速川口線・扇大橋出入り 約3.0km

来客用駐車場がありませんので、近隣のコインパーキングのご利用をお願いします。

### ■会場(ミナト医科学株式会社 東京営業所)へのアクセス



**2月15日 (木) しめきり**

## 《第1部》13:00~14:30 Spine Dynamics理論 (座学)

1. スポーツ障害のイメージ
2. トレーニング、ストレッチの効果を引き出すには筋緊張正常化から
3. 生活習慣因子から生じる脊柱湾曲機能障害
4. 脊柱機能評価法
5. スポーツレベルにおけるSD療法を用いた予防と治療

## 《休憩》14:30~15:00 休憩時間を利用してご自身を評価 (セミナー進行上可能な限り)



1. 握力



2. FFD (指床間距離)



柔軟性の改善を体験

## 《第2部》15:00~17:00 Spine Dynamicsを用いたトレーニング (実技)

### ケガ予備軍抽出テスト

※みなさんにテストを行います。  
ご自身を評価して頂きます。

- ①初級テスト【一般選手向けバージョン】
- ②中級テスト【エリート選手向けバージョン】

- ◆ スポーツ障害予防、再発予防運動プログラム
- ◆ 体幹コーディネーショントレーニング
- ◆ SD療法機器体験

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。



講師 : 前:医療法人社団SEISEN  
清泉クリニック整形外科 静岡  
現:あかりクリニック 今関 礼章 先生

資格 : 理学療法士  
SD療法 上級認定セラピスト  
日本コアコンディショニング協会 (JCCA)  
マスタートレーナー A級講師

