



# 姿勢改善プログラム ワークショップ講座 2020



(C) ゆず華 / (公財) 横浜市スポーツ協会

身体の様々な動きの制御は、脳からの指令によって行われ、その伝達の良し悪しで姿勢の保持や身体の動きが変わってきます。脳神経へのアプローチを効果的に用いて必要な姿勢のコントロールやしなやかな体の動きを目指す、トータルニューロコンディショニング(TNC)

今回のテーマは

**「スポーツに役立てる神経系のコンディショニングトレーニング」**  
テニス、サッカー、ゴルフ、ランニング等々スポーツシーンでのパフォーマンス向上  
スポーツ指導・コンディショニングづくりに活用できるワークショップを開催します。



脳神経からの指令



TNC TOTAL NEURO  
CONDITIONING

パフォーマンスアップ

## 開催日時

第7回:令和2年11月15日(日) 9:00~12:00

第8回:令和2年12月12日(土) 14:00~17:00(詳細裏面)

主催:公益財団法人横浜市スポーツ協会

※この講座は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として  
講義:1.5単位 実習:1.5単位が認められます。(認定番号:206468/206469)

## 1 講座内容

この講座は「スポーツに役立てる神経系のコンディショニングトレーニング」について、神経学に基づいた脳・神経系へのアプローチを目的とした独自のエクササイズを用いて、姿勢のコントロールやしなやかな身体の動きを目指す「トータルニューロコンディショニング (TNC)」について学びます。

各地域で活動している指導者のステップアップを目的とした、実技を交えたワークショップ講座です。

※この講座は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として

講義：1.5単位 実習：1.5単位が認められます。(認定番号：206468/206469)

## 2 募集人数：各回15名（最小催行人数6名／募集人数になり次第締め切ります）

(1) 申込み用紙の提出後、当協会にて確認のうえ、手続に関して通知いたします。

(2) 募集人数になり次第、締め切らせていただきます。

## 3 会場：横浜市神奈川スポーツセンター

横浜市神奈川区三ツ沢上町11-18

\* [http://www.yspc.or.jp/kanagawa\\_sc\\_ysa/category/map/](http://www.yspc.or.jp/kanagawa_sc_ysa/category/map/)

\* 横浜市営地下鉄『三ツ沢上町駅』下車 徒歩5分

\* J横浜市営バス『三ツ沢上町駅前』下車 徒歩5分

\* 横浜市営バス/相鉄バス『峰沢入口』下車 徒歩5分

脳神経からの制御って  
どんなものなのかなあ？



## 4 受講対象・区分・条件

(1) 対象A：横浜市スポーツ人材活用システム登録者及び、横浜市スポーツ協会主催「健康体力づくりインストラクター養成講座」修了者、横浜姿勢・歩行運動指導員認定登録者

(2) 対象B：健康関連資格（健康運動指導士、健康運動実践指導者、スポーツリーダー等）

を有し、横浜市内及び地域において健康体力づくり指導をしている方。（指導予定含む）

## 5 受講料（本体価格・税込）※傷害保険・テキスト代込

(1) 対象A：3,100円 (2) 対象B：7,150円



## 6 申込方法 ※期限必着 郵送またはFAX。

所定の申込み用紙に必要事項を記入の上、下記期日までにお申込ください。

第7回：令和2年10月30日（金）・第8回：令和2年11月27日（金）まで

申込書はコピー又は当協会ホームページ添付資料を使用してご記入ください。

## 7 受講料の納入方法

お申込み確認後、受講通知書を発送しますので、お知らせする口座へ受講料をお振込みください。

## 8 申し込み・問合せ

公益財団法人横浜市スポーツ協会 健康づくり事業課

〒231-0015 横浜市中区尾上町 6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル (営業時間：平日 9:00～17:00)

TEL/045-640-0014 FAX/045-640-0024 平日 9:00～17:00 E-mail: kenko00-taikyo@yspc.or.jp

## 9 講座日程及びカリキュラム

会場：横浜市神奈川スポーツセンター

### 姿勢改善プログラム ワークショップ講座

講座日程 時間		内 容	予定時間
令和2年 11月15日(日) 9:00～12:00	令和2年 12月12日(土) 14:00～17:00	【脳神経からの姿勢アプローチ/トータルニューロコンディショニング】	理論 1.5h
		・トータルニューロコンディショニング概論	
		・脳と運動のメカニズム	実技 1.5h
		・姿勢とバランスの制御	
		・ニューロコンディショニングの実践	
		・テニス、ゴルフ、ランニングなどスポーツパフォーマンスを向上させるトレーニング	

講師 江口典秀先生 <マークスライフサポート株式会社代表>  
公益財団法人日本オリンピック委員会強化スタッフ  
公益財団法人日本セーリング連盟医事科学トレーナー

この講座は、健康運動指導士及び健康実践指導者の登録更新に必要な履修単位として  
講義:1.5単位 実習:1.5単位 (認定番号206468/206469)

登録単位更新については全日程受講された場合に発行されます。受講できない  
時間がありますと単位発行ができませんのでご注意ください。

横浜市スポーツ協会主催 姿勢改善プログラム ワークショップ講座申込書

希望回に○印	第7回令和2年11月15日(日)
	第8回令和2年12月12日(土)

※必須

令和2年 月 日記入

※ふりがな		※性別	※受講対象
※氏名		男 女	A B
※生年月日	西暦19 年 月 日		有資格欄記入の事
※住所	〒		
※連絡先電話番号	( )		
勤務先/所属			
E-mail (正確に記入してください)			
※活動内容(種目等)			
※活動場所 (市・区等)予定含む			
※有資格(例:スポーツプログラマー)			
健康運動指導士 健康運動実践指導者 更新履修単位認定希望の方	登録番号	健康運動指導士 健康運動実践指導者	
横浜市スポーツ人材活用システム登録の方		個人・団体	区
横浜姿勢・歩行運動指導員の方	登録番号	S A ・ A D	

●個人情報の取り扱いについて

PMS文書番号Baf16001-1

①事業者の名称:公益財団法人横浜市スポーツ協会

②個人情報保護管理責任者:同協会事務局長

③個人情報の利用目的:ご記入いただいた個人情報は、当事業の応募者整理と応募者への連絡、参加申込手続(受講料金振込確認)、保険加入手続、講座内のすみ分け、講座内の班編成、資格更新等手続、認定手続、講座修了の報告、修了者が活動する上で必要な情報や指導・事業協力依頼の発送等に利用します。

④個人情報の第三者利用について:ご記入いただいた個人情報は、講習会の構成や受講状況の把握・報告、資格更新等手続のために、資格を付与を行う第三者機関への情報を提供します。

⑤個人情報の開示及び問い合わせ:当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止に応じる窓口は⑦の問合せ先と同じです。

⑥個人情報を提供いただけない場合の取り扱い:必要事項をご記入いただけない場合、事業に参加できない場合があります。

⑦当協会の個人情報取り扱いに関する苦情・相談等の問合せ先:総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

講座申込書送付先

〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81ニッセイ横浜尾上町ビル

公益財団法人横浜市スポーツ協会 健康づくり事業課 Tel:045-640-0014 FAX:045-640-0024