

Coordination of the Flexors and the Extensors

～屈筋群と伸筋群の調整により姿勢や動きを改善する～

フェルデンクライス・メソッド®は、各国の理学療法士、作業療法士の間でも広く導入されるようになりました。従来の運動器系を偏重した方法や手技ではなく、対象者自らが学習プロセスを認識し、自己の身体の変化に気づき効率の良い身体の使用法を日常化していく体性感覚へのアプローチです。今回は、「屈筋と伸筋の整合」と題してフェルデンクライス・メソッド®の観点から探索します。

昨今、姿勢や動きの悪さを改善するための様々なアプローチが紹介されていますが、屈筋群と伸筋群のバランスが崩れてしまうこともその一因と考えられます。可動域の制限や筋力の低下を解決しても、姿勢や動きの改善に難渋したことは、少なからず経験されたと思います。軽くて楽な動きを通して、脳に様々な働きかけをしてゆきます。不必要な緊張や悪い習慣を取り除くことで姿勢や動きを変容させる実習をしてゆきます。



【日時】平成 27 年 10 月 25 日（日） 9:30 ～ 16:30（受付開始 9:15）

【会場】蒲郡市民会館 会議室2（〒443-0035 愛知県蒲郡市栄町 3-30）

【講師】森近 貴幸（フェルデンクライス®プラクティショナー/日体協 AT/NSCA-CPT/理学療法士）

【対象】理学療法士、作業療法士、その他身体に関わるご職業の方

【定員】20 名（先着順）

【参加費】8,000 円

【準備物】大判のバスタオル 2 枚と動きやすい服装

【主催】フェルデンクライス岡山 <http://feldenkrais-okayama.jimdo.com/>

【後援】日本フェルデンクライス協会

[お申込み] E-mail : okayamafelden@gmail.com

(1)希望会場 (2)氏名 (3)所属 (4)職種

(5)PC からのメールが受け取れるメールアドレス(できれば PC アドレス)を明記してください