

コンディショニングトレーナー養成カリキュラム

回数	時間数	実 技	座 学
1	3時間	基本姿勢の作り方 仰向けムーブメント①	基本姿勢の考え方 (仰向け、うつ伏せ、横向き、四這い、膝立ち)
2	3時間	仰向けムーブメント②	姿勢の概念① (骨盤後傾タイプに対して) 姿勢の概念② (骨盤前傾タイプに対して)
3	3時間	仰向けムーブメント③ うつ伏せムーブメント①	呼吸の概念① (筋骨格) 呼吸の概念② (自律神経)
4	3時間	うつ伏せムーブメント② 横向きムーブメント	ムーブメントでの指導ポイント ムーブメントの補助、修正方法
5	3時間	レッスン実習① (グループ、マンツーマン)	上記、復習
6	3時間	レッスン実習② (グループ、マンツーマン) 四つ這い、膝立ちムーブメント①	柔軟性の概念 (静的、動的)
7	3時間	四つ這い、膝立ちムーブメント②	コンディショニングトレーニング概要
8	3時間	ポールを用いたケア① (ペア)	ポール使用上の注意点①
9	3時間	ポールを用いたケア② (ペア)	ポール使用上の注意点②
10	3時間	レッスン実習	総 論