

分かりやすい 運動生理学 Vol.1

現場に
活かす！

機能解剖学や運動生理学って聞くだけで頭が痛くなりそうだけど、理解してしまえば、腑に落ちてしまえば、運動指導が楽しいだけでなく、お客様にも自信を持って伝えることができます。

知的な情報を、体を動かしながら理解する運動生理学講座です。単に聞くだけでなく、自分でイメージをして動いたり、メタファーを使いながら表現をしたり、五感をフルに使って学びます。動きやすい服装でご参加下さい。お客様が食いつく&現場で使えるクイズも習得できます。

① 10月1日(月)19:00~21:00 尾陰



『運動と呼吸』

運動の目的によって呼吸の役割は様々、さらに体調や感情、環境によっても呼吸は大きな影響を受けます。呼吸に関する悩みを持つ人も多いので、外呼吸と内呼吸の仕組みについてしっかり理解をしましょう。血液循環とも神経系とも深く関わる呼吸をわかりやすく伝えられるようになりましょう。

② 11月5日(月)19:00~21:00 梅本



『運動と血液循環』

心臓と血管系の学びを深めながら、運動中の心拍数や血圧のコントロールについて学びます。リスク管理も必要な循環器ゆえに、しっかりと理解を深めて、お客様になぜ安全配慮するのか、きちんと伝えられるようになることを目指します。

③ 12月3日(月)19:00~21:00 尾陰



『筋収縮とエネルギー供給の仕組み』

脂肪や糖を燃焼しながらのエネルギー供給って何だかわかっているような、わかっていないような...そんな不安を解消しましょう。どんな運動をどのようにどれくらいすればいいのか?体の中で起こるエネルギー供給のシステムを理解して、自信を持って現場に立ちましょう!

【受講料(税込)】※当日支払いの場合は、+540円です。

〈お振込み〉1コマ:メンバー 4,860円、一般 5,400円

〈振込先〉池田泉州銀行 もず支店 普通:3019962 有限会社アクトスペース企画

〈必要テキスト〉運動生理学の本。お持ちでない方は、JAFの「最新フィットネス基礎理論」をご購入ください。お持ちの方は、ご自身がお持ちの運動生理学の本をご持参ください。

【お申込み・お問い合わせ先】

からだの学舎(まなびや) Re-fit

☎072-260-4085

✉info@karadanomanabiya.com

堺市北区中百舌鳥町5丁764-2中百舌鳥ビル2F

お申し込み時に
「こんなことが知り
たい。」など質問を
受け付けます!

からだの学舎

検索

からだの学舎

Re-fit

Karada no Manabiya

