

分かりやすい 運動生理学 Vol.2



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 4月22日(月)19:00~21:00 梅本

『運動と筋生理学』

筋収縮のメカニズムやタイプを理解し、エクササイズやトレーニングに関連づけて学びます。運動強度の把握の方法やエネルギー代謝の計算方法(メッツなど)なども学ぶことによって、自分にあった運動の種類や方法が学べます。安全に効果的に運動を行うための基礎知識を習得しましょう！



② 5月27日(月)19:00~21:00 尾陰

『運動と神経システム』

関節や筋肉をどう動かすか？動きの質を考えるとときに神経-筋協応性による促通のメカニズムを知ることが大事です。脳の機能と神経を通してからだとの繋がりを学びます。

まずは中枢神経と末梢神経、自律神経と体性神経、さらに反射のシステムなどを理解して、自分のレッスンに活かせるようになりましょう！



【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

