

# コアコンフェスタ 2010 inTokyo

テーマ

「最幸トレーナーの人間力」

会期 9月17日(金)～9月19日(日)

■9月17日(金)・18日(土) セミナー祭り

18日(土) 18時より 懇親会

■9月19日(日) 講演会・JCCA総会

会場

【セミナー祭り】 会場名:「スタジアムプレイス青山」

〒107-0061 東京都港区北青山2-9-5

※アクセス 東京メトロ銀座線「外苑前」駅3番出口 徒歩2分

【講演会・総会】 会場名:「ザグランドホール品川」

〒108-0075 東京都港区港南2-16-4 品川グランドセントラルタワー3F

※アクセス JR・京浜急行「品川」駅港南口(東口) 徒歩3分

参加料金表

	JCCA会員	一般	学生
セミナー／1コマ	¥3,150	¥4,200	¥3,150
懇親会	¥3,600	¥3,600	¥3,600
講演会／1日	¥10,500	¥12,600	¥10,500

## スケジュール

### 9月17日(金) セミナー祭り1日目

時間	セミナーA会場	セミナーB会場
13:15~13:30	受付	
13:30~15:30	【A-1】 クライアントのハートをつかむトーク術 岩崎 由純	【B-1】 骨盤ウォーキング 谷 英子
15:30~15:45	休憩	
15:45~16:00	受付	
16:00~18:00	【A-2】 アスリートのためのW-upと補強トレーニング 渡辺 なおみ	【B-2】 呼吸を見直すブレスコンディショニング 有吉 与志恵
18:00~18:30	休憩	
18:30~18:45	受付	
18:45~20:45	【A-3】 驚異のリアライン・トレーニング 蒲田 和芳	【B-3】 ベーシックコアストレッチ 宮本 英治

### 9月18日(土) セミナー祭り2日目

時間	セミナーC会場	セミナーD会場	セミナーE会場
9:15~9:30	受付		
9:30~11:30	【C-1】 脳科学とコアコンディショニング 中鶴 真人	【D-1】 ストレッチポール&機能改善体操 梅本 道代	【E-1】 美しい姿勢を作る体幹コンディショニング 石井 完厚
11:30~12:15	昼休憩		
12:15~12:30	受付		
12:30~14:30	【C-2】 ビジョン心理学 日比 りか	【D-2】 ペルコン+ソラコン+αで腰痛を治す方法 蒲田 和芳・杉野 伸治	【E-2】 ビューティコアコン 漆崎 由美
14:20~14:45	休憩		
14:45~15:00	受付		
15:00~17:00	【C-3】 成功脳の作り方 吉武 永賀	【D-3】 クライアントのやる気を引き出すモチベーションテクニック 中野ジェームズ修一	【E-3】 子ども達の笑顔と未来を創るキッズコアコン 宮田 拓
17:00~18:00	移動		
18:00~20:00	懇親会		

## 9月19日(日) 講演会・JCCA総会

時間	内容	
9:15~9:30	受付	
9:30~10:45	最幸トレーナーのコミュニケーションスキル	岩崎 由純
10:45~10:55	休憩	
10:55~12:10	最幸トレーナーのモチベーションテクニック	中野ジェームズ修一
12:10~13:00	昼休憩	
13:00~14:15	最幸トレーナーのこころのコンディショニング	日比 りか
14:15~14:20	休憩	
14:20~14:50	講演者3名によるセッション	司会進行:吉武 永賀
14:50~15:00	休憩	
15:00~16:30	コアセラピー研究助成金サマリー発表	蒲田 和芳
	マスタートレーナー認定証授与式	
	マスター優秀合格者によるプレゼン発表	
	JCCA今後の展開ビジョン	浦上 大輔

## セミナー祭り 内容紹介

コード	タイトル	講師	内容
A-1	クライアントのハートをつかむトーク術！ ～人前で喋ることの多いインストラクターのためのショートスピーチ実演～	岩崎 由純	自己紹介や体験談などの題材を使い、自信を持って話せるよう実際にシナリオに書き、発表するセミナーです。 短くてわかりやすいスピーチのポイントとシナリオの組み立て方、そして聞く側の魂を揺さぶるためのアウトプットスキルを学びます。 短い時間で必要な情報を伝えながら、相手の心に届き行動を起こさせるメソッドを身につけましょう。
A-2	故障者激減！ ～アスリートのための W-up と補強トレーニング～	渡辺 なおみ	2010年3月に開催された春高バレーでは宮崎工高がベスト4、都城工高がベスト8の快進撃。 なぜ、宮崎のしかも県立高校バレー部が2校も全国大会で入賞できたのでしょうか？ 両校の特徴は故障者がほとんどいないこと。 そして W-up は全く同じ。 ここに何らかの秘密がありそうです。 スポーツの現場では故障はつきものと言うけど、本当だろうか？ 毎日の W-up で必要な動きを引き出し、ダウンや補強トレーニングで姿勢をコンディショニングする。 そうすると故障が激減するとともにパフォーマンスが上がります。 あなたも故障者ゼロを実現した、W-up と補強メニューを体感してください。
A-3	バランスシューズで垂直跳びが4週間で15cm向上！ ～驚異のリアライン・トレーニング～	蒲田 和芳	バランスシューズとは、足に装着してスクワットやジャンプを繰り返すことで、驚くべきパフォーマンスの向上をもたらす運動器具です。 15分程度のトレーニングを3-4週間行うことで、性別や年代を問わず、垂直跳び、反復横跳び、片脚幅跳びが著明に改善。 スキーボード日本1の選手は、4週間で垂直跳びがなんと15cmもアップ！ 全日本男子バレーボール、Vリーグ、東亜大学、大村工業など、バレーボール界では各年代のトップチームが採用。 また湘南ベルマーレ、コンサドーレ札幌ユースなどサッカー界にも進出。スキー、スケート、バスケットボール、野球、陸上(短距離、跳躍)など、瞬発力を必要とするあらゆる競技の選手に効果を発揮します。

B-1	骨盤ウォーキング ～美しく正しい姿勢と歩き方～	谷 英子	骨盤を意識した正しい姿勢で歩くことで、美しく健康的な体をつくるウォーキングメソッド「骨盤ウォーキング」。 運動としてのウォーキングではなく、歩行を骨盤を支点とした理想的な2足の振り子運動をとして捉え、日常生活に誰でも無理なく取り入れることのできる歩き方の実践方法をご紹介します。 股関節と骨盤の連動運動を正しく行うことによって、 ①骨盤の歪みのセルフアライメント効果、②内臓の動きの活性化による脂肪燃焼効果、③骨盤までを脚と捉える歩き方でより足が長くきれいに見える美脚効果を目指していきます
B-2	呼吸を見直すブレスコンディショニング ～真髄のコアトレーニングを知っていただくために～	有吉 与志恵	NCA(日本体調改善運動普及協会)の提案するコンディショニングは、身体の調子を整えることとして、人間のもっているポテンシャル(潜在能力)を高めることを理念としています。 これまでのキーワードは、「足」「コア」「姿勢」などのキーワードでした。そして今回のキーワードは「呼吸」です。 JCCAの皆さんは、この呼吸の必要性は十分ご存知のはず…ADVの講習会の内容も踏まえお届けします。 呼吸筋のリセットコンディショニングや腹横筋の再教育のヒントになります。邪道ですが(笑)「ブレスダイエット」として、1度でウエスト-5cmの醍醐味も味わえます。是非ご参加ください。
B-3	ベーシックコアストレッチ ～コアのベースづくりの重要性～	宮本 英治	みなさんは正しい腹筋のトレーニング方法を知っていますか？そしてみなさんのコアの筋力は十分ですか？ コアコンディショニングトレーナーとして、リラクゼーションやスタビライゼーションももちろん大事。 しかしどんな動作をするのにもやはりベースの筋力は必要。 今回は一般のクライアントやトレーナー自身がベースとして身につけて欲しい筋力を、インナーとアウトターの連動を意識しながら、どうトレーニングしていくかを考えていきます。 みんなと一緒に一度トレーニングの原点を見直したい。

コード	タイトル	講師	内容
C-1	脳科学とコアコンディショニング ～脳が活けると体が活きる～	中鶴 真人	「運動」はどこに生まれるのか？ ヒトは何のために生きるのか？どうしてポールが効果的なのか？ 様々な疑問の答えは、脳にあります。脳の仕組みを知り、ヒトの運動を「機能」でなく、「目的」で捉えることで、新たな人の機能や可能性が見えてきます。 感覚が運動に与える影響を体験しながら、「脳を活かす」テクニックと視点を学びます。
C-2	ビジョン心理学 ～「潜在意識」を味方にしてになりたい自分になるう～	日比 りか	あなたは今までの人生の中で、理由もわからず何かした？ということはありませんか。 なぜなら意識の中のコントロールできる「顕在意識」の部分は全体のたった4%にすぎないからです。氷山の一角なのです。見えない氷山の部分に「潜在意識」があり、この「潜在意識」に気がつくことで、わたしたちのふるまいや行為が変わっていきます。 このセミナーでは自分の「潜在意識」を知り、「潜在意識」を味方につけ、になりたい自分に近づく方法を学んでいきます
C-3	成功脳の作り方 ～可能性よ、今、目覚めるとき！～	吉武 永賀	ロコミ紹介が止まらないトップトレーナーと売れないトレーナーの違い。 それは「○○○○○○○○」です。 本当に、本当に些細な違いなのですが、人間の脳はたったそれだけで残酷なほど大きな差を生み出します。 このセミナーでは、数多くの成功者と面接し、共通の思考を見出したメンター吉武が楽しく分かりやすく「脳のしくみ」と「成功思考」をレクチャーします。 独立系トレーナー必見です！
D-1	ストレッチポール&機能改善体操 ～日常生活動作を心地よく行なえるためのエクササイズ～	梅本 道代	このセミナーでは、様々な日常生活動作を心地よく行なえるためのエクササイズを、骨格の構造と動きにアプローチをして行います。 同時に、フランクリンメソッドの「イメージリー」(相手が心地よく動ける為のイメージづけの言葉がけの方法)の要素を取り入れます。翌日からの指導現場でお役立てください。
D-2	後ろの壁が見えた！ ～ペルコン+ソラコン+αで腰痛を治す方法～	蒲田 和芳 杉野 伸治	ペルコンとソラコンの考案者である蒲田が、その開発の過程とともに効果的な使い方をすべて明かします。 ペルコンとソラコンは上手に使うとスポーツパフォーマンス改善、身体のゆがみの矯正、そして腰痛治療に効果的。 今回のセミナーでは、ペルコンとソラコンに隠し味を加えることで、腰痛を思い通りに料理する方法をお教えします。

D-3	クライアントのやる気を引き出すモチベーションテクニック ～自ら行動を起こさせるテクニック～	中野ジェームズ修一	人が人にやる気を起こさせるのにはテクニックが必要です。 クライアントがやる気になり自ら行動を起こせば、自然と成果はでます。 トレーナーが本来すべきこと何でしょうか？命令？指示？ 絶対に効果がでる「ゴールデン処方！？」なんて存在しません。 もしそれに近いものがあるのだとすればきっと「行動を起こさせるテクニック」を持つことです。 人には個々の性格性質があります。モチベートさせるには相手にあったアプローチが必要です。この講義ではモチベーションテクニックの基本を学習していきます。
E-1	美しい姿勢を作る体幹コンディショニング ～魅力ある背中をつくる美背中パッケージ～	石井 完厚	月間 150 時間以上の予約をとる『美姿勢スペシャリスト』の組み立てたプログラムの秘密とは？ 「美姿勢」や「姿勢改善」をコンセプトにしているのに、きちんと効果が出せずに悩んでいるトレーナーの方いませんか？ このセミナーでは、そんなあなたのために、『美しい姿勢』をつくるプログラムの中から、現場ですぐに使える『美背中パッケージ』をお伝えしていきます。 このセミナーに出ると、『魅力ある背中』をつくるポイントが理解できます！ 一歩先行くトレーナーとして活動を望む方は是非ご参加ください！
E-2	ビューティーコアコン ～ストレッチポールを有効活用!!美しいボディーラインと動き方～	漆崎 由美	見た目(ボディーライン)と、立ち振る舞い(ムーブ)の美しさを習得するセミナーです。 ストレッチポールを効果的に活用する『美に特化したリラクゼーションやコンディショニング』をご紹介します。 有酸素運動をおりませた新しい視点のエクササイズ。ポイントは難しくないこと。誰にでもできるビューティーエクササイズです。
E-3	子ども達の笑顔未来を創るキッズコアコン ～未来の日本を元気にしよう！～	宮田 拓	「実際に子どもたちとどう遊べばいいかわからない。」 「子どもの時期に必要な・重要な運動を知らない。」 「子どもたちの運動量の増やし方を知りたい。」 大人が子どもたちの『体を育む体育』の知識と技術を持つことで子どもたちが運動する環境が変わります。 コアコンディショニングのベースメソッドである発育発達。それに基づいたキッズの体育指導の現場を実技や映像を通して体験してみてください。 子どもたちの限りない可能性を引き出して、未来の日本を明るくしましょう！

## 講演会 内容紹介

	タイトル	演者	内容
第1部	最幸トレーナーのコミュニケーションスキル ～コミュニケーションスキルとペップトークの実際と理論背景～	岩崎 由純	<p>最近、医療現場で注目され始めているコミュニケーションスキル。それは医療現場だけでなく、スポーツやフィットネス現場でも必要です。</p> <p>その基礎となる傾聴力や表現力をご紹介します。聴く側だけでなく、話す側にも必要なマインドのパラダイムシフトに使えるアフメーション。</p> <p>監督やコーチが試合前に選手の気持ちを高めるために聞かせていたペップトークの実例を挙げながら、その理論背景とフィットネス現場での応用例を考察します。</p> <p>人前で堂々としゃべるためのノウハウと、すぐに使えるトークのネタを提供しますので、自信をもってペップトークができるようになります。</p>
第2部	最幸トレーナーのチャンスのつかみ方～売り込むのが苦手なトレーナーの成 功術～	中野ジェームズ修一	<p>私自身が売り込むのが苦手です。</p> <p>ましてや見ず知らずの人に声をかけ、セールスする事は一度もしたことがありません。</p> <p>私自身の経験を元に、どのようにしてトップアスリートと出会い、執筆活動、講演、企業とのプロ契約などをとってきたのか？</p> <p>これらすべてには「ニーズを聞き出し応えていく」という当たり前の事が軸にあります。</p> <p>この講演で私自身の経験とポリシーをお話することで、少しでも参考になり、一人でも多くの方があらたなビジネスチャンスを掴むことができれば私にとって最幸です。</p>
第3部	最幸トレーナーのこころのコン ディショニング ～大好きなことを仕事にしながら、豊かな人生を送ろう～	日比 りか	<p>大好きなことを仕事にしながら、経済的にも時間にも余裕がある暮らしができれば幸せだと思いませんか？</p> <p>実は私たちは小さな頃から「大人」に「仕事と好きなことは別物さ。仕事はつまらない。そういうものさ」と教えられてきている可能性があります。</p> <p>このように仕事に対するネガティブなイメージを植えつけられてきた人は共通してオーバーワーク、不安定、将来不安などの悩みを抱えている傾向にあります。</p> <p>仕事に対するネガティブなイメージとそこからくる悩みの関係について、心理学をベースにひも解きます。大好きな仕事をしながら、経済的安定と時間的余裕を手に入れる方法を学んでいきましょう。</p>