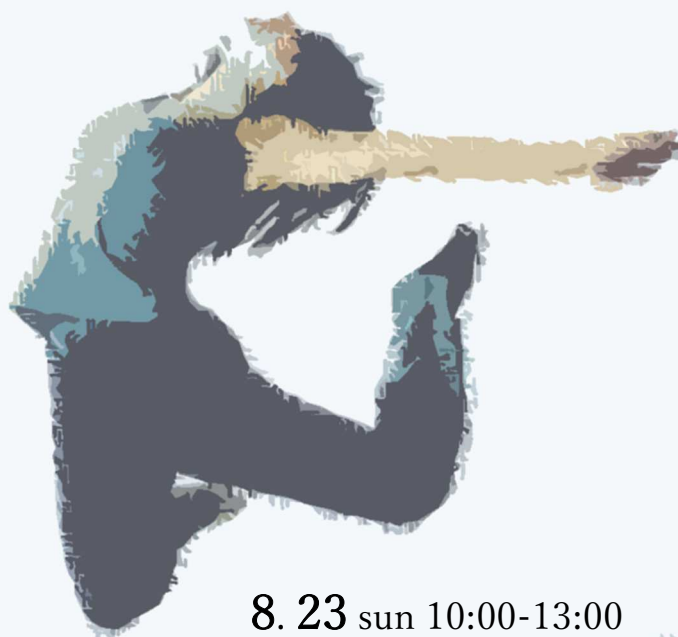


program

Yuki & Sachiko WS

感覚器を活性化するプログラム構成



8.23 sun 10:00-13:00

オンラインワークショップ

私たちの身体は、外からのたくさんの情報を感覚器を通して受け取り、そして脳から指示がでて動いています。運動を日常生活やパフォーマンスに活かすには、感覚器の活性化が不可欠です。

感覚には五感だけではなく、固有受容覚や前庭覚があります。身体を無意識にコントロールするのに必要な感覚で、動きのコントロール、バランス、力加減、抗重力姿勢、身体地図や機能の把握、情緒の安定などに関わっています。

今回は、その感覚器の視点から動きやプログラム構成を学んでいく、小鹿有紀と二宮幸子によるコラボワークショップです。基本的な考え方を捉えれば、応用は無限大です。

同じレシピでも料理人によって味が変わるように、運動プログラムも指導者によって効果変わります。今回はそもそものレシピの部分に焦点を当て、一緒に秘伝のレシピとなるプログラムをつくっていきましょうと思います。

【題目】プログラムの考え方～感覚器を活性化するプログラム構成～

【日時】2020年8月23日(日曜)10:00-13:00

【講師】小鹿有紀 / 二宮幸子

【料金】¥8,500-(税込¥9,350)

【予約】info@seuse.net / 097-532-8022

Yuki & Sachiko コラボ WS
録画視聴有

【講師紹介】



《講師》 小鹿有紀 yuki ojika

《資格》 米国 Rolf Institutes 認定アドバンスド・ロルファー™
米国 Rolf Institutes 認定ロルフムーブメントプラクティショナー™
Peak Pilates フル認定課程修了ピラティスインストラクター

《著書》 ヒントはカラダの中にある～賢いカラダ作り～
硬いからだもムリなく伸びる！らくらくストレッチ

《プロフィール》

幼少期からダンスを始め、高校卒業後渡米。コロラド大学ボルダー校ダンス学部に入學し、在學時から全米大会でベストパフォーマーにノミネート、ケネディーセンターにて自己振付ソロ作品を発表するなど活躍。

大學卒業後、身体の使い方が原因で肩こりや腰痛を持ちながら試行錯誤するなか、ロルフィングと出会い 2005 年にロルフィングの資格を取得。2006 年にはロルフムーブメント界の第一人者であるフランス人ロルファー Hubert Godard に師事し、ブラジルにてロルフムーブメントの資格を取得する。

その後、ピラティスの資格を取得し、現在日本で唯一ピラティスフル認定課程を修了したアドバンスド・ロルファーとして多くのクライアントをもつ。また動きを得意とする数少ないロルファーであり、ムーブメントと知覚を多用したロルフィングワークに定評がある。

<https://rolfingbyyuki.com/>



《講師》 二宮幸子 sachiko ninomiya

《資格》 Learning Pilates® 認定 Mat & Equipment full certified
Learning Pilates® Physiology Course
JICO Classical Osteopathy Basic Course
JICO Classical Osteopathy Obstetrics & Pediatrics Course

《プロフィール》

1999 年に米国にてピラティスを経験し、身体の変化に感銘をうける。ピラティス国際ライセンスのフル資格取得後に現場での経験を重ね、米国のピラティス教育機関から日本人講師として認められる。多くのインストラクターの育成や事業展開に携わる。

東京で活動後、2006 年に地元である大分に seuse studio を設立。より個々に適した身体づくりを提供するため、Manual Therapy や Classical Osteopathy など、治療分野の視点を取り入れ、身体の原理原則を見極めたピラティスワークを展開する。

2011 年メディカルチームとともに日本人向けのピラティスメソッド Learning Pilates®を考案。現在、seuse studio と後進の育成に力を注ぎながら、常に世界の最新情報とともに学び続けている。

<http://seuse.net/> <http://learning-pilates.com/>