

「フェルデンクライス・メソッド®ワークショップ in 別府 ～スポーツ選手編～」

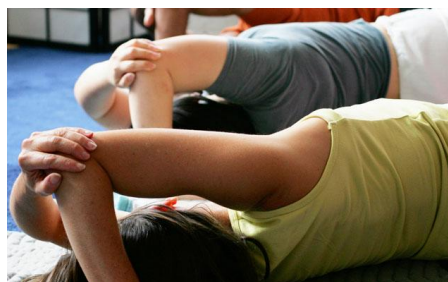
このたび、大分県別府市にてフェルデンクライス・メソッドのワークショップを開催いたします。フェルデンクライス・メソッドは、各国の理学療法士、作業療法士の間でも広く導入されるようになりました。従来の運動器系を偏重した方法や手技ではなく、対象者自らが学習プロセスを認識し、自己の身体の変化に気づき効率の良い身体の使用法を日常化していく体性感覚へのアプローチです。今回は、「スポーツ選手編」と題してフェルデンクライス・メソッドの観点から探索します。走る、投げる、飛ぶ、打つなどスポーツ場面での動作との関連をレッスンを通して発見してゆきたいと思います。さらに、身体つながりや効率性を高めるヒントを実習を通して身につけてみましょう！もちろん、スポーツ現場に関わってなくても、高齢者や子供にも活かせる動きですから、ご興味があれば是非ご参加ください。

《フェルデンクライス・メソッドとは…》

小さな動きを通して体性感覚を高めるメソッドでATM（動きを通しての気づき）とFI（機能統合）に大別されます。とりわけリハビリテーションでは身体の機能性を再調整していく手法として有効な手段になるものといえます。フェルデンクライス・メソッドに触れて、自身の身体に対する気づきを高めるとともに、臨床場面におけるタッチの感覚を向上させます。また、対象者のわずかな動きを感じとる能力も身につきます。動きのつながりや、効率的で無駄のない動きに導く手がかりを発見でき、臨床場面に即活用できると思います。

【プログラム】

- ◇ オーバーハンドの動きを感じる
- ◇ ダッシュ力を向上する
- ◇ 高く飛ぶ
- ◇ 捻じる動きを改善する(らせん)
- ◇ 実習を通して、機能統合を図る



【日時】 平成 24 年 9 月 23 日（日） 10:00 ～ 16:00（受付開始 9:30）

【会場】 別府国際コンベンションセンター（ビーコンプラザ）小会議室 31（〒874-0828 大分県別府市山の手町 12 番 1 号）

【対象】 理学療法士、作業療法士、その他身体に興味のある方など資格は問いません。

【定員】 30 名（先着順） 【参加費】 6,000 円 【準備物】 大判のバスタオル 2 枚と動きやすい服装

【講師】 森近 貴幸（フェルデンクライス®プラクティショナー/理学療法士/日体協 AT/NSCA-CPT）

【主催】 フェルデンクライス岡山 <http://okayamafeldenkrais.web.fc2.com/>

【後援】 日本フェルデンクライス協会

[お申込み] E-mail : okayamafelden@gmail.com

(1)希望会場 (2)氏名 (3)所属 (4)職種 (5)パソコンからのメールが受け取れる、連絡先メールアドレス を明記してください。