

「フェルデンクライス・メソッド®ワークショップ in 鹿児島 ～楽に動く(起居編)～」

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、「楽に動く（起居編）」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。楽に動くためには、何が必要でしょうか？筋力や可動域でしょうか？フェルデンクライス・メソッド®では、身体の一部に意識を向けるようにします。それによって、習慣的な動きや不必要な緊張に気づき、効率的で無駄のない動きを取り戻してゆきます。起居に関する動きの可能性や動きのつながり、様々な動作への影響について実習を通して探求します。

《フェルデンクライス・メソッドとは…》

小さな動きを通して身体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。

【プログラム】

- ◇ 動きのつながりを ATM によって感じる
- ◇ ペアで動きをガイドする FI 実習
- ◇ 起居に関わる身体各部の連動性
- ◇ 効率的で無駄のない動きを発見する
- ◇ 楽に動くためのアイデアを身につける



【日時】平成 26 年 9 月 7 日（日） 9:30 ～ 16:30（受付開始 9:15）

【会場】宝山ホール(鹿児島県文化センター) 第 4 会議室（鹿児島県鹿児島市山下町 5-3）

【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】8,000 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/JASA-AT/NSCA-CPT/理学療法士）

【主催】フェルデンクライス岡山 【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)PC からのメールが受け取れるメールアドレス(できれば PC アドレス) を明記してください。