



2015.  
7/25  
Sat

# AICHI NAGOYA

《名古屋》ダイテックサカエ スターホール

[www.nagoya-kaigi.com/contact/map.htm](http://www.nagoya-kaigi.com/contact/map.htm) 名古屋市中区錦3-22-20 地下鉄「栄」8番出口より徒歩5分

9:30~11:30 7,560円

対象:ピラティス愛好家、マット/イクイップメント資格保有者

## 生徒中心の指導とキューイング

ひとりの指導者は常にあなたのためにそこにいます。その指導者はあなた自身の身体と心に存在します。クラスの前に立つ指導者は提案することができますが、最高の体験を得るためにキューを出すことができるのはあなた自身です。指導者はクラスやプライベートセッションでコミュニケーションをとり、言われていること、聞かれていることを発見する義務があります。まずは外部の雑音を静め、あなたの身体に起っていることに気づくことから始めましょう。それから、エクササイズを始め、感覚を比較してみましょう。あなたは指導者からのキューイングでより良い感覚が得られますか？あなたはより良く動くためにご自身の心の中で別のキューを考えることができますか？本ワークショップはあなたが体験する場です。指導者であるならば、より良いコミュニケーションと豊富なキューイングツールを発見するための方法を学ぶことができますでしょう。生徒であるならば、どのようなクラスでも受講し、内側からの感覚を使うことで良い体験が得られるクラスにしましょう。

- 自身の身体に耳を傾ける方法とそれを行う理由
- キューイングの聞き方、あなた自身に最も効果的なキューイングの判断: 比喩的、解剖学的、感覚的、経験に基づくキューイングなど
- 異なったキューに耳を傾け、あなた自身のお気に入りのキューイングを探しましょう
- 異なったキューで同じエクササイズを体験し、あなたの考えることが自身のワークアウトを改善することを発見しましょう

12:30~16:30 21,600円

対象:マット/イクイップメント資格保有者

## 強さと柔軟性のあるアッパーコアの構築: スパインコレクターとマジックサークルを用いて

誰もが強い上半身を保つことを望んでいます。上半身はアッパーコアと比較することができます。もし四本足だったら、アッパーコアは、動物のように肩甲帯、上腹部、前足、首、そして頭部であるでしょう。本ワークショップでは、あなたのクライアントの助けになるツールが得られるでしょう。ピラティスやスポーツ、アッパーコアの強さと柔軟性の両方を必要とする活動に参加するための強さと柔軟性を身につけられるでしょう。

- 腕の強化を構築するのに適した脊柱と肋骨の関係
- どのようにスパインコレクターでアッパーコアの強さと柔軟性を構築するのか
- マジックサークルを用いて座位や垂直位でアームエクササイズを行うのに適した姿勢
- クライアントの不良姿勢を見定めるのに役立つ基本的な腕の動きのパターン