

# 2015 10/13・14・20・21【東京都】 『アスリートヨガ』 指導者養成コース

## 【日程】

2015年10月13・14・20・21日(4日間)

13日(火) 13:00~18:00

14日(水) 13:00~17:00

20日(火) 13:00~18:00

21日(水) 13:00~17:00

(4日間 午後のみ:合計 18時間)

## 【会場】

### IYC 表参道スタジオ

住所：東京都渋谷区神宮前 5-47-3

\* 「表参道駅」B2 出口より徒歩 5 分

\* 「渋谷駅」より徒歩 15 分



## 【講師】

ケン・ハラクマ

<http://www.ashtanga.jp/ken>

今井美紀

<http://www.b-cise.com/>

アスリートにとって、イメージ通りに身体を動かすことはとても大切なことですが、一方でそれを常に保ち続けることは、難しいことでもあります。日頃はできているつもりでも、疲れがたまったり、フォームの乱れが重なると、このイメージと身体の動きにブレが生じてくるのです。これが長く続いてしまうと、スランプに陥ってしまったり、怪我につながる要因にもなってしまいます。

イメージ通りに動かせる身体、そのブレの修正、正しい動きをマスターしましょう！

## 【プログラム内容】

- ①アスリートヨガの基本的な知識
- ②プログラム A 及び B の実践及び指導方法
- ③アスリートのための正しい呼吸法
- ④スポーツ障害、外傷予防のためのポーズ
- ⑤ダイナミック（動的）ポーズによる身体の強化、柔軟性の向上
- ⑥スタティック（静的）ポーズによるバランス強化、インナーマッスルの強化
- ⑦コア（体幹）の意識と強化によるエネルギーコントロール ⇒ バンダへの意識
- ⑧ヨガ的考え方から学ぶ、アスリートの『ゾーン（一体感）』のとらえ方

- ⑨アスリートのアフターセッション効果
- ⑩3分瞑想の誘導とリラクゼーションについて
- ⑪認定試験(実地および筆記試験)

**【参加資格】** 男女、年齢、ヨガの経験問わず、どなたでもご参加いただけます。  
ヨガの幅を広げたい方、スポーツを上達させたい方、スポーツを指導している方など。

**【定員】** 15名

**【参加費】** 128,000円(最終日に、ケン・ハラクマより指導者認定書を授与)  
IYC各種養成コース受講済みの方は参加費98,000円(30,000円割引)です。  
申込の際にお知らせください。

**【参加後の特典】** \*ケン・ハラクマの各イベントやワークショップに特別割引価格にて参加可。  
\*受講後は無料にてケン・ハラクマの「アスリートヨガ指導者養成コース」にリピーター参加可。  
\*IYCホームページ上の「IYCコミュニティ」への登録可(詳細はコースにてご説明致します)  
<http://www.iyc.jp/instructors/iyccommunity>

**【申込方法】** メールにて件名欄に「アスリートヨガ表参道10月」と明記の上、  
①氏名(フルネーム)②フリガナ③生年月日④住所⑤携帯電話番号⑥顔写真1枚添付(携帯メール可)  
をご記入の上 [yoyaku.kenyoga@gmail.com](mailto:yoyaku.kenyoga@gmail.com) へ送信ください。

**【参加費の支払方法】** メールでの参加申込受付後、参加費の振込口座をメールでお知らせ致します。  
10日以内にお振込ください。お振込の確認をもって参加の受付完了とさせていただきます。

**【キャンセルについて】**

- \*コース開始日の1ヶ月前までのキャンセル→0%
- \*コース開始日の10日前までのキャンセル→30%
- \*コース開始日の10日以降のキャンセル→100%のキャンセル料を頂戴致しますので、ご了承ください。

