



スポーツを頑張る子どものための

ファミリートレーナーになる。



IAPA
×
JATA



2015. 11. 19 (木)

ジュニアアスリート ファミリートレーナー講座

- 日時 : 2015年11月19日(木) 10:00 ~ 15:30
- 開催場所 : 東京都体育館 第三会議室 ※JR千駄ヶ谷駅 徒歩1分
- 定員 : 20名
- 受講料 : 一般価格22,000円 IAPA・JATA会員価格19,000円
※テキスト、オーガニックアロママッサージオイル付き
※IAPA・JATAより認定証を発行致します。
※今回の受講申込と同時に、IAPA会員に登録される方は、
会員価格でもお申込が可能です。
- 支払い方法 : お申込時に振込先情報をお伝えいたします。
- 服装 : オイルを使用したマッサージをしますので、動きやすく、
足や腕が出せる服装(Tシャツ・短パン等)をご用意ください。
- 担当講師 : IAPA(齋藤智子・大石咲世)、JATA(水野聡)
- 申込み方法 : 右記QRコードもしくは、下記のURLの
『申込みフォーム』からお申込ください。

<http://urx3.nu/odg3>



ジュニアアスリートをもつ ママとパパへ

スポーツを頑張る子どものための
怪我をしないカラダ作り講座のお知らせ

■ 子どもの疲れは怪我のもと

子どもの疲労を早期に解消しないと、スポーツ障害といわれる多くの怪我につながります。

■ 怪我の発生率は下げられる

パフォーマンスを出すための3大要素である「運動」「栄養」「休養」のバランスをとることができれば、怪我の発生率は大幅に下げることが可能です。

■ 休養が下手な日本人アスリート

頑張ることが美化される日本において、日本人アスリートは、「休養(ケア)」を疎かにしがちです。しかし、世界トップレベルのアスリートは、休むことにも積極的に取り組んでいます。

■ 自宅で出来る休養方法教えます

国内外トップアスリートのカラダをケアし続けてきた日本アスリートセラピスト協会の実績と、国際ショナルアロマプラス協会のエッセンシャルオイルを使ったケアのノウハウが、組織の垣根を越えて融合し、自宅で出来るケア方法をお伝えします!

■ 講座の内容

【座学】

- ・子どものコンディショニングについて
 - ①カラダの構造
 - ②疲労回復のメカニズム
 - ③怪我を未然に防ぐ方法
- ・スポーツと自律神経
 - ①心とカラダのバランスを整える自律神経
 - ②日本代表選手から学ぶ自律神経の調整方法
- ・アロマセラピーとスポーツ
- ・アスリート向け精油のブレンド基礎知識

【実習】

- ・アスリートアロママッサージホームケア
 - ①全身のマッサージ方法
 - ②部位別、症状別のマッサージ方法

■ 主催



International
Aroma Plus
Association



一般社団法人
日本アスリートセラピスト協会

■ 後援



ENJOY SPORTS PROJECT