

# NESTA-PFT 継続教育プログラム

## NESTA-PFT継続教育プログラム東京編

■付与単位数:各0.5

■価格:6,000円(消費税込み)

■時間:下記表に記載

■会場:総合学園ヒューマンアカデミー東京校6階「ヒューマンSAWAKI GYM」  
NESTA JAPAN青山エデュケーションセンター

### 【NESTA-PFT継続教育プログラムとは】

NESTA-PFTの有効期間は4年間です。資格の更新には、継続教育プログラムにおいて合計5.0単位の取得が義務付けられています。  
継続教育プログラムの開催情報等は、NESTAウェブサイトにて随時お知らせいたします。

No	開催日	講義名	内容	講師
1	1月6日(金) 10:00~12:00 ヒューマン東京校	心臓血管系 ~明日から変わる有酸素指導~	心臓血管系とは、心臓・血管および循環に関する事項の総称のことで、心臓・動脈・毛細血管および静脈の4部に区別し、これらは心臓の左側部分からほぼ全身を通して右心房に至る循環は体循環と心臓の右側部分から肺を通して左心房に至る肺循環の2系統について学んでいきます。	木内
2	1月6日(金) 13:00~15:00 ヒューマン東京校	有酸素運動 ~消費エネルギーからみた有酸素運動~	ウォーキング、ジョギング、バイクマシンなど有酸素運動を実施した際の、エネルギー消費量の算出の仕方から、得られた数値を活用してのダイエットプログラム作成まで、有酸素運動の可能性を拡大させるセッションです。実際に体感していただきます。	澤木
3	1月6日(金) 15:10~17:10 ヒューマン東京校	スーパーサーキット トレーニング ~無酸素運動と有酸素運動の コラボレーション~	NESTA JAPAN理事の2人によるスペシャルセッション。2時間動きます。レジスタンストレーニング(無酸素運動)とカーディオトレーニング(有酸素運動)を組み合わせると、トレーニングの可能性が広がります！ハートレートモニターを使いながら、心臓の反応をみながら行います。(実技)	木内 澤木
4	1月7日(土) 10:00~12:00 ヒューマン東京校	静的姿勢とアライメントの評価 ~パーソナルトレーニングの スタートライン~	クライアントがケガをしやすい特徴があるのかどうか、代償しやすい癖は何か、など事前にチェックしておかなければならない評価項目を学び、実際に測ります。その中でもQアングル、レッグヒールアライメント、扁平足はパーソナルトレーナーが知っておかなければいけない項目です。(講義+実技)*膝が出せる服装で。	澤木
5	1月7日(土) 13:00~15:00 ヒューマン東京校	下肢の形態異常 ~O脚とX脚のタイプ別 運動処方~	O脚(内反膝)・X脚(外反膝)の中にも様々なタイプがあります。それらの症状や特徴・原因や生活習慣を理解した上で、改善のための症状別運動療法を紹介いたします。(講義+実技)	木内
6	1月7日(土) 15:10~17:10 ヒューマン東京校	骨盤体操 ~緩めてナンボ! センター弛緩法~	骨盤周りの筋群のリリースを目的とした体操です。リリースとストレッチの違いを理解することによって筋コンディションは確実に向上します。ほぐしのポイントは、ズバリ「軽微・反復動作」です。考え方と実際のバリエーションを体験していきます。腰痛改善や身体操作などのヒントが満載です。(講義+実技)	木内
7	1月9日(月) 9:30~11:30 NESTA青山	ザリアル コア ~本当の体幹トレーニング~	コアの中心はスパイン(脊柱)です。脊柱のベースは仙骨(セイクラム)で、エネルギーの起点にもなります。まずセイクラムコントロールを学びます。体幹の不安定性の1番の原因は「頸」です。体幹で一番細く弱いのは腹部の深部筋でもインナーユニットでもなく頸なのです。従来のただ強くする、筋肉を付けるトレーニング法ではない、ファンクショナルコアトレーニングをお届けします。	木内
8	1月9日(月) 13:00~15:00 NESTA青山	人生で一番柔らかい日 ~ハイブリットストレッチ~	完全セルフ(ノータッチ)のセッションの中で今まで体験したことのないような「柔らかい自分」との出会いを目指します。あらゆるメソッドを駆使し、筋肉を温め・緩め・縮め・伸ばしていきます。これから、更にドンドン柔らかくなれる実感がお土産です。	木内
9	1月14日(土) 19:00~21:00 NESTA青山	アブドミナル100選 ~高齢者ができるクランチから トッパースリットがうなるクランチ まで~	腹部には深部に大腰筋が縦に走り、腹横筋・内腹斜筋・外腹斜筋・腹直筋と4層をなし、付着部は広範囲に渡ります。それらを万遍なく刺激するためには、様々な角度・方向・動作を組み合わせる必要があります。初めて見る、目から鱗、ああ納得！までたくさんのビックリをお届けします。	木内
10	1月18日(水) 14:00~16:00 ヒューマン東京校	バランスボール中級 ~基礎から学ぶバリエーション~	I.ウォーミングアップとしてのダイナミックストレッチ、II.各種バランストレーニング、III.ローカルとグローバルマッスルの協調的な筋トレ、IV.バランスをとりながらのスタティックストレッチの4部構成で行います。これさえあればファンクショナル ボールトレーニングの完成です。	木内
11	1月18日(水) 16:10~18:10 ヒューマン東京校	バランスボール上級 対象:膝立ち30秒以上できる 方	講義内で『立つ』ことを目標に行います。今まで200人以上を立たせてきた段階的指導法を公開していきます。ポイント、アテンション、サポート法までを完全履修。絶対重心を学ぶ最も手取り早い方法が「スタンディングボール」。	木内

12	1月21日(土) 19:00~21:00 NESTA青山	ランナーのための 体幹トレーニング ～体幹走法のやり方と強化法 ～	如何にして脚を使わないか、ライニングもポイントはズバリ！省脚力です。体幹で走るための感覚づくりを段階的に解説しながら、そのための強化方法を紹介していきます。	木内
13	2月2日(木) 19:00~21:00 ヒューマン東京校	機能解剖学「肩甲骨」	肩甲骨に関する骨格・関節・筋の起始、停止、機能を学び、レジスタンストレーニングとストレッチに応用できることをゴールとします。*使用テキスト「身体運動の機能解剖」(医道の日本社/4,300円税別)を各自ご用意ください。数に限りがございますがお貸しすることも可能です。	澤木
14	2月4日(土) 19:00~21:00 NESTA青山	スクワット100選 ～キングオブエクササイズの 無限に広がる可能性～	大腿四頭筋に効くパラレルスクワット、ハムストリングスを優位に刺激するハムスクワット、内転筋群を鍛えるワイドスタンススクワット、股関節回旋運動を伴ったローテーションスクワット、重心移動しながら行うスライドスクワット、体幹を回転させながら行う運動ツイスティングスクワット、重力を体感するためのドロップスクワット……、目的に応じて股・膝・足関節屈伸運動にプラスαを加えることにより、限りない可能性が広がります。それらの考え方ややり方のポイントを指導法とともに紹介していきます。	木内
15	2月9日(木) 19:00~21:00 ヒューマン東京校	機能解剖学「肩関節」	肩関節に関する骨格・関節・筋の起始、停止、機能を学び、レジスタンストレーニングとストレッチに応用できることをゴールとします。*使用テキスト「身体運動の機能解剖」(医道の日本社/4,300円税別)を各自ご用意ください。数に限りがございますがお貸しすることも可能です。	澤木
16	2月11日(土) 19:00~21:00 NESTA青山	ランナーのための 下半身トレーニング ～30km過ぎても 元気な脚づくり～	走ることに特化した脚づくりを目指します。「股関節伸展・内旋・内転＋膝関節伸展＋足関節底屈」運動動作力の向上のポイントと注意点をわかりやすく伝えていきます。股関節と肩甲骨の協調性の高め方、膝関節のプレハブ(障害予防)までお役立ち情報満載です。	木内
17	2月13日(月) 19:00~21:00 NESTA青山	下肢の形態異常 ～O脚とX脚のタイプ別 運動処方～	O脚(内反膝)・X脚(外反膝)の中にも様々なタイプがあります。それらの症状や特徴・原因や生活習慣を理解した上で、改善のための症状別運動療法を紹介いたします。	木内
18	2月16日(木) 19:00~21:00 ヒューマン東京校	機能解剖学「股関節」	股関節に関する骨格・関節・筋の起始、停止、機能を学び、レジスタンストレーニングとストレッチに応用できることをゴールとします。*使用テキスト「身体運動の機能解剖」(医道の日本社/4,300円税別)を各自ご用意ください。数に限りがございますがお貸しすることも可能です。	澤木
19	2月23日(木) 19:00~21:00 ヒューマン東京校	機能解剖学「肘・膝関節」	肘関節と膝関節に関する骨格・関節・筋の起始、停止、機能を学び、レジスタンストレーニングとストレッチに応用できることをゴールとします。*使用テキスト「身体運動の機能解剖」(医道の日本社/4,300円税別)を各自ご用意ください。数に限りがございますがお貸しすることも可能です。	澤木
20	2月28日(火) 19:00~21:00 ヒューマン東京校	機能解剖学「手関節と手」	手関節と手に関する骨格・関節・筋の起始、停止、機能を学び、レジスタンストレーニングとストレッチに応用できることをゴールとします。*使用テキスト「身体運動の機能解剖」(医道の日本社/4,300円税別)を各自ご用意ください。数に限りがございますがお貸しすることも可能です。	澤木
21	3月14日(水) 19:00~21:00 ヒューマン東京校	機能解剖学「足関節と足」	足関節と足に関する骨格・関節・筋の起始、停止、機能を学び、レジスタンストレーニングとストレッチに応用できることをゴールとします。*使用テキスト「身体運動の機能解剖」(医道の日本社/4,300円税別)を各自ご用意ください。数に限りがございますがお貸しすることも可能です。	澤木
22	3月31日(土) 19:00~21:00 NESTA 青山	パートナーストレッチング ～下半身編～	筋の起始停止間を確実・安全に広げるための支点と作用点の固定方法を身につけます。最大限の効果を出すためにフロー(流れ・順番)・ポジショニング(トレーニーとの位置関係)・コーチングポイント(ポイントや注意)などを確認しながら、パーソナライズの仕方までを行っていきます。	木内
23	4月1日(日) 19:00~21:00 NESTA 青山	ランナーのための 体幹トレーニング ～体幹走法のやり方と強化法 ～	如何にして脚を使わないか、ライニングもポイントはズバリ！省脚力です。体幹で走るための感覚づくりを段階的に解説しながら、そのための強化方法を紹介していきます。	木内
24	4月7日(日) 19:00~21:00 ヒューマン東京校	フォームローラー(FR) ～基本からSMFR(自己筋膜リ リース法)まで～	FRの種類と選択方法、プレ・ポストチェック法、コンディショニング、ストレッチ、バランス、ストレッチング、筋膜リリースまで基本の使用法を万遍なく習得していきます。初心者からトップアスリートまできつと役立つ、ためになるコンテンツとプログラミングの紹介です。	木内
25	4月8日(日) 13:00~15:00 ヒューマン東京校	ファンクショナルウェイト トレーニング(FWT) ～躍動する身体は、「重力」と 「反射」が大好き！～	「ファンクショナルトレーニング」という言葉が日本でもはやされるようになってから、もう10年近くは経つでしょうか。直訳すれば「機能的トレーニング」ですが、確固たる定義は未だにありません。様々な考え方がありますが、一般的には競技特異性を考慮したトレーニングや対角・螺旋の動きを重視した動作やバランス能力を必要とするトレーニングの形態を指すようです。「ファンクショナルトレーニング」を「ストレングストレーニング」と切り離して考えるのではなく、如何に融合させていくかを追及したものがFWTです。FWTは全てが多関節EXで、ダンベルフライやアームカール、プレスダウンも多関節を動かします。FWTは「ストレングストレーニング」で鍛えた筋力を、如何に有効に発揮するかのだけでなく、日常的な身体操作における筋力発揮パターンを再教育することを目的としています。	木内

26	4月8日(日) 15:10~17:10 ヒューマン東京校	スタティックストレッチ ~下半身編: 進化するスタ ティックストレッチ~	我々は、筋を伸展させる神経もエネルギーも一切保持していません。しかし、指導の現場ではいまだ30年前の慣習のまま伸展筋(または部位)を連呼し、必死に意識を喚起します。筋は自ら伸びることはなく、ただ受動的に伸びるのみです。そのことを理解した上で、「意識の転換」「全身感覚の享受」「特定言語の発声」をすることにより身体は劇的に柔らかくなります。	木内
----	------------------------------------	--	---	----

## 【会場案内】



東京メトロ銀座線 外苑前駅 3番出口より 徒歩5分

## 【お申し込み手順】

### 1. 事務局に電話・FAX・E-mailのいずれかでお申し込み

NESTA JAPAN東京事務局(神田オフィス)

TEL: 03-5289-7565 / FAX: 03-6666-5722

E-mail: tokyo@nesta-gfj.com

- ①氏名、②住所、③電話番号、④PFT有効期限、
- ⑤受講希望の講義名をご連絡ください

**\*受付締め切りは各講座の1週間前までです。**

### 2. 1週間以内に受講代金を振込む

三菱東京UFJ銀行 青山支店

普通口座 1198155

株式会社 ネスタジャパン

### 3. 当日参加(受講票などはお送りいたしません)

実技ですので、室内シューズと運動着をお持ちください

**青山ジム  
(ダイヤモンドマンションB1F)**

