

# ダンスにおける故障改善プログラム

- ・ダンスによる股関節・膝の痛みのケア及びセルフトレーニングの紹介
- ・生活に大切な筋力から発展させるダンスの筋力アップトレーニングの紹介

◆2020年9月22日(祝) 14:00~15:30 〈定員6名〉

◆対象: アダルトクラス

◆受講料: ¥2,000-

◆持ち物:

- ・靴下
- ・フェイスタオル
- ・バスタオル
- ・水分補給用ドリンク

〈講師〉

源 和哉

みなもと整体院 院長  
理学療法士  
スポーツトレーナー



## 〔講習内容〕

ターンアウトに代表されるようなダンス(バレエ)に特化した筋肉の使い方を、日常生活での筋肉の動きと整合させた分かり易いレクチャーと共に、自宅で簡単に取り組めるセルフトレーニングを紹介・実施します。ダンスの故障は、元々の筋力の弱い部分にダンスの技術を上塗りしていくことにより生ずる障害がほとんどのため、その部分をじっくりとバーレッスンでも確認しながら説明していきます。

## 〔講師〕

藤原の手術時のリハビリの先生であり、現在はパーソルトレーナーとしてお世話になっている先生。病院でアスリートを中心にリハビリ指導する傍ら、柏レイソルのアカデミートレーナーを初めとするスポーツクラブのトレーナーとしても活躍。

的確なアドバイスとトレーニングはもとより、ダンスにも精通していること、何よりも熱心な施術・指導が藤原の考えと重なるところがあり、昨年独立されたのをきっかけに、当スタジオの提携整体院となる。現在は藤原と共に、ダンスに特化する動きと通常の生活に必要な筋力の関連性を追求して、スタジオ生の故障が無くなるように、新たなトレーニングと提携整体院としての治療システムを構築中。

コロナで人数制限がありますが、痛みないダンスライフ、そして正しい使い方で最大限に自分の身体を活かして上達していくために、是非とも出席してほしいWSです。

## 申し込み 2020年9月13日まで

普通のレッスンと同じく予約フォームより、お申し込み下さい。

(口頭での申し込みはNG)

※今回、先着順ではありません。

全員が一旦、仮予約(フォームのシステム上、7番以降はキャンセル待ち扱い)にての受付となります。

※以前より股関節や膝の痛みなど、不調をご相談いただいている方からの優先受付とさせていただきます。その他の方は先着順にて決定させていただきます。

※キャンセルは、9月19日まででしたら可能です。それ以降は、出欠に関わらず受講料をお支払いいただくこととなりますので、ご了承ください。

※当日、どうしても都合が悪い方で、個人的に整体院での施術を希望される方は、お申し出ください。きちんと説明してご案内(紹介)させていただきます。保険が利く接骨院等とは違いますので、お間違いのないようご注意ください。

※当スタジオ生に関しては、整体院にての施術並びにトレーニングを行う際、本人に関する動きの状態、動きの癖や弱点、故障による動きの制限の程度などを、藤原がデータを作成しあらかじめ源先生に把握していただいた上で、よりの確なアドバイスとトレーニングプログラムを作成していただくようになっています。

また、故障の度合いによって、逆にトレーナーから藤原に『今は、やらない方がいい動き』等の連絡が来るようになっています。

※治療院ではなく、パーソナルトレーニングの整体院ですので、故障が無くても良いパフォーマンスができる状態に高めるためのトレーニングプログラムの作成や実施もやっています。