NCA
NIPPON CONDITIONING ASSOCIATION

一般社団法人 日本コンディショニング協会（NCA）認定
後援：公益社団法人 日本フィットネス協会

（財）健康・体力づくり事業財団登録更新認定講習会
講師：NCA認定講師

フット
コンディショニング
6時間
ワークショップ

姿勢の要 足を整える方法を

機能解剖とフットセラピーで学ぶ

資格継続単位

JAFA　6 ポイント
NSCA　0.6CEU
健康運動指導士・
健康運動実践指導者
5.8 単位

高齢者にも！ アスリートにも！

身体を歪ませ、姿勢を崩している震源地は足部です。足指、足裏、足首、膝下の機能解剖学を学び、実技をおこない、まずはご自身が「足部と身体は連携して姿勢を保っていること」を体感してください。高齢者からトップアスリートまで、ニーズと人気の絶えないコンディショニングです。

講座カリキュラム

- ◆ コンディショニングとは
- ◆ Good Condition な状態について
- ◆ リセットコンディショニング、アクティブコンディショニングとは
- ◆ コンディショニング手順の解説
- ◆ 足部の機能解剖解説
- ◆ フットセラピー解説、実践

参加された方からの感想

● アスリートに対しても活用できる内容で、大変満足できました。筋肉についてより興味が湧き、もっと勉強していきたいと思いました。

● オイルを使ったフットセラピーがとても気持ちよかったし分かりやすかった。先生の話が凄く分かりやすく、持ち帰って現場で活かせそうです。

● 何のためにやるのかという「何故」の部分が分かりやすく説明して頂き、大変満足しました。

● 足裏を整えることで背骨の配列が変わるなんて目からウロコでした。一つ一つ納得して受講できました。

● リセットではむくみ引かず、でもアクティブをしたらむくみが引きました！ビックリ！足首骨折から 1 ヶ月ちょっと。動かすリハビリとしてもアクティブを続けてみようと思います。

お申込は 便利なNCAサイトから

24 時間スマホからも申し込み可能！
カリキュラム詳細、講座日程も掲載。

簡単！

https://www.e-nca.jp/

QRコードを読み取るだけ！

一般社団法人　日本コンディショニング協会（NCA）
東京都世田谷区太子堂 4-4-1 来るビル 4F
TEL　03-5779-6814（平日9:00 ～ 18:00）

こんなクライアントさんがいる方へ

- ◆ 高齢者
- ◆ 低体力者
- ◆ 足が重い・だるい方
- ◆ 立ち仕事の方
- ◆ ランナー