

(1) タイトル

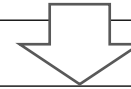
アクティブヘルス！選手・競技者のためのコンディショニング
FOR THE BEST CONDITIONINGU

*講師名 紹介・実績など 心身堂鍼灸・整骨院

読谷村、沖縄市知花のイオンで開院。私達は「身体の健康」「心の健康」「組織の健康」を通してイキイキとした社会づくりに貢献することを目指しています。国家資格者、専門資格者による運動指導、トレーナー活動を行い、怪我への対応、回復。怪我・故障予防。選手、競技者の運動能力向上、パフォーマンス、個性の発揮をサポートしています

(2) 根拠～なぜ今？なぜ私が、、、開催の根拠や趣旨

沖縄で治療院を開院して10年。「身体の痛みや不安で運動やスポーツ、趣味をするのを諦めている。思いっきり楽しめていない、力を発揮できていない」という声へ多くの出会いがあります。また家族やコミュニティで「運動、スポーツに頑張っている人を応援したい、力になりたい」という親御さんや地域の方々、指導者さんとのつながりもたくさん頂きました。スポーツや運動、趣味を思いっきり楽しみ、力を思う存分発揮し、やりたいこと、夢や目標に向かう。自分らしさをイキイキと発揮できるコンディショニングづくりの実現を身体の専門家がお一人おひとりに寄り添い伴走します。



(3) 参加者

- ・20歳後半から50歳台の男女
 - ・自分の健康に意識を持っている。
 - ・スポーツ、運動をしているこどもを応援する親御さん、指導者、学校の先生、サポーター
- ・小中高校 男女
 - ・スポーツ、運動をしている学生。興味をもっている学生



(4) アフター

～終了時に参加者が得られるベネフィット、とってもらいたい行動

- ・身体の痛み、不調、不安の解消
- ・同じケガをしない身体づくり（予防）
- ・身体のパフォーマンス向上（健康増進）
- ・ウェルビーイング（心身の充実、人とのつながり良い関係）な状態である

(5) 環境～オンラインで実施

- ・治療院
通常は治療院（店舗内）で実施
人数1名～4名程度
- ・院外
学校やクラブ活動、コミュニティの現場での実施も行う。
人数6名～20名程度
- ・オンライン
すぐには実施しないが、近い将来実施します

(6) ストーリーライン（主な内容）・・・現段階ではストーリーでなく箇条書きでOK

- ・オリエンテーション、アイスブレイク
視覚化、データ化による客観性。怪我の予防やパフォーマンスへの課題を明確にする。今後のエクササイズ、トレーニング、リハビリテーションなど目標の明確化。
 - ・ご自身の目的や目標、ビジョン
 - ・プログラム説明
 - ・チェックシート記入、登録その他
 - ・準備運動
- ・姿勢分析（姿勢、筋肉の状態を可視化情報（写真撮影））
スポーツ軸となる基本姿勢を最新AIシステムで分析。パフォーマンス向上とケガ予防につながる競技の基本動作づくりのデータをとりまます
- ・フィジカルチェック（運動レベルの測定 可視化情報（実際に運動を行い測定））
スポーツに重要なパフォーマンス能力の把握。パフォーマンス能力を向上させる運動メニューの基本情報とします
- ・カウンセリング
- ・問診 視診 触診 エコー検査（超音波画像診断）
- ・今後のステップ