

2011年10月24日(月)より  
申し込みスタート!

昨年の参加者の声

ピラティス  
コンディショニングDay受講

いろいろな流派のピラティスを受けることができ、指導の幅が広がると感じました。

エアロ・  
ステップDay受講

どの講座も新しい発見があり、刺激を受けました。

ヨガDay受講

明日からすぐに使える内容が盛りだくさんでした。

アクア  
エクササイズDay受講

マンネリ化している自分のレッスンを見直すことができました。

COSPA FORUM 2011

コ・ス・パ フォーラム 2011

professional & multiple & reasonable

プロフェッショナル

マルチプル

リーズナブル

2011  
12/6  
(火) ヨガDay/ダンスエアロDay  
コ・ス・パ 豊中少路

2012  
1/26  
(木) エアロ・ステップDay/PFT Day[1st.]  
コ・ス・パ 塚本

2012  
2/9  
(木) ピラティス・コンディショニングDay  
コ・ス・パ 塚本

2012  
3/6  
(火) アクアエクササイズDay/PFT Day[2nd.]  
コ・ス・パ 豊中少路

主催：株式会社 オージースポーツ

協賛：株式会社 明治 

参加しやすい価格! さらに 特別早割10%OFF

# ご挨拶



竹尾 吉枝

■ (株)オーゼスポーツグループ  
エクササイズアドバイザー  
■ 教育学修士

今年で6回目を迎えます「コス・パ フォーラム」は、参加者の声を反映し毎年、改善に努めています。例えば広告について、昨年から各講座に「オスメー言コメント」を付記し、講座選択の参考になるよう講座のポイントを厳選し記しています。皆様により適切な講座選択の一助にいただければ幸いです。そして今年の改善点は、パーソナルトレーナーとダンスエアロの講座を増設したことです。それらプロ指導者のブラッシュアップはもちろんのこと、それ以外の方にもSecond Major(第二専門)として、主専門外の基礎知識と幅広い視野を強化し、主専門をより質の高いものに、または専門領域の幅をさらに広げ、より時代に応える指導者としてご活躍いただける礎になるのではないかと期待しています。今年も白熱する企画会議にて、選りすぐりの講師陣を招いていしています。他では体験できない時間をご提供できるよう、皆様を一生懸命にお出迎えしたいと思っています。1人でも多くの方にお会いできるようにお待ちしております。

## コス・パ フォーラム2011 ディレクター



藤村 紅

■ (株)オーゼスポーツ  
クオリティマネジメント部  
■ PeakPilates  
プロフェッショナル認定



遠藤 美佐緒

■ (株)オーゼスポーツ  
マスターエグザミネーター  
■ 日本ヨーガ療法学会  
認定ヨーガ療法士



石河 香

■ (株)オーゼスポーツ  
パーソナルエグザミネーター  
■ JAF/TA



沖島 知子

■ (株)オーゼスポーツ  
アシスタントエグザミネーター  
■ JAJA/ADI

## タイムスケジュール

★のクラスは、JAJAの継続単位取得可能クラスです。 ☆のクラスは、ピークピラティスの継続単位取得可能クラスです。  
◎のクラスは、NSCAの継続単位取得可能クラスです。

			定員	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
2011 12/6 (火)	I ヨガDay コス・パ(中)少路	A スタジオ	60名	WS1 10:00~12:00 ワークショップ★ 人見 優子		L1 12:30~13:30 レッスン 田端 聡子		WS2 14:15~16:15 ワークショップ★ 山岡 有美		SL1 16:45~18:15 スペシャルレッスン★ 山岡 有美		
	ダンスエアロDay	B スタジオ	30名					WS3 14:15~15:45 ワークショップ 高橋 順彦		L2 16:45~17:15 レッスン 高橋 順彦		
2012 1/26 (木)	II エアロ・ステップDay コス・パ(本)	A スタジオ	60名 WS6のみ 50名	WS4 10:50~12:20 ワークショップ★ 野中 千里		WS5 12:50~14:50 ワークショップ★ 松澤 泉美		SL2 15:35~16:35 スペシャルレッスン★ 松澤 泉美		WS6 17:00~18:30 ワークショップ★ 田中 光代		
	PFT Day [1st.]	B スタジオ	30名		WS7 11:00~14:00 ワークショップ◎ 高橋 順彦		S1 16:45~17:45 セミナー◎ 高橋 順彦		WS8 16:15~18:15 ワークショップ◎ 高橋 順彦			
2012 2/9 (木)	III ピラティス・ コンディショニングDay コス・パ(本)	A スタジオ	55名	WS9 10:00~11:30 ワークショップ★ 竹内 弓美子		WS10 12:00~14:00 ワークショップ★ ヒューゴ・ゴダーロ		WS11 14:45~16:45 ワークショップ★ 武田 淳也		SL3 17:15~18:15 スペシャルレッスン 武田 淳也		
2012 3/6 (火)	IV アクアエクササイズDay コス・パ(中)少路	プール	55名 L3のみ 50名	WS12 10:00~12:00 ワークショップ★ 玉川 純子		L3 12:30~13:30 レッスン 川西 信行		WS13 14:15~16:15 ワークショップ★ 西森 央		SL4 16:45~17:45 スペシャルレッスン★ 西森 央		
	PFT Day [2nd.]	A スタジオ	30名		WS14 11:00~13:30 ワークショップ◎ 竹原 亮紀		WS15 14:15~15:45 ワークショップ◎ 竹原 亮紀		WS16 16:15~18:15 ワークショップ◎ 福田 悟志			

## お申込期限・参加費

“特別早割”がお得!

期日までのお申込は、通常価格の10%OFFでご参加いただけます。

2011年10月24日(月)より申し込みスタート!

	申込締切	特別早割締切
I ヨガDay ダンスエアロDay	2011年11月25日(金)	2011年11月 7日(月)
II エアロ・ステップDay PFT Day [1st.]	2012年 1月13日(金)	2011年12月12日(月)
III ピラティス・ コンディショニングDay	2012年 1月27日(金)	2011年12月12日(月)
IV アクアエクササイズDay PFT Day [2nd.]	2012年 2月24日(金)	2012年 1月16日(月)


講座種類	講座記号	通常		特別早割	
		OGS契約	外部	OGS契約	外部
1Day	II, IV	¥11,000	¥14,000	¥9,900	¥12,600
	I, III	¥13,000	¥16,000	¥11,700	¥14,400
ワーク ショップ	1.5h WS3, WS4, WS6	¥3,500	¥4,500	¥3,150	¥4,050
	WS9, WS15	¥4,000	¥5,000	¥3,600	¥4,500
	2.0h WS5, WS12, WS13	¥4,000	¥5,000	¥3,600	¥4,500
	WS1, WS2, WS8, WS10, WS11, WS16	¥4,500	¥5,500	¥4,050	¥4,950
	2.5h WS14	¥5,000	¥6,000	¥4,500	¥5,400
スペシャル レッスン	3.0h WS7	¥5,500	¥6,500	¥4,950	¥5,850
	1.0h SL2, SL4	¥2,500	¥3,500	¥2,250	¥3,150
	SL3	¥3,000	¥3,500	¥2,700	¥3,150
レッスン	1.5h SL1	¥4,000	¥5,000	¥3,600	¥4,500
	1.0h L2, L3	¥2,000	¥2,500	¥1,800	¥2,250
セミナー	1.0h L1	¥2,500	¥3,000	¥2,250	¥2,700
	1.0h S1	¥3,500	¥4,500	¥3,150	¥4,050

## I ヨガDay

2011.12.6 (火)

**WS1 魅力的なレッスンをを行うためのポイント**  
 ~集客率を高めるために~

10:00~12:00 JAJA取得可能単位 1.0単位



**人見 聡子**  
 ■ NPO法人 日本ヨガ連盟認定指導員  
 ■ 神戸市 体育指導員

ヨガの目的は、心の平安を得て、自分の生きる目的を見つけるにあり。ヨガの指導者は、この目的に協力しながら学び合わなければいけません。6千年の歴史で培われた沢山の教えの中から、ヨガの心構え(ヤマ、ニヤマ)について学びを深めましょう。さっと小さい気づきがあるはず。心の変化は、レッスンの質の向上に繋がります。お客様に喜んで頂ける「笑顔いっぱい」の教室に!!の願いを込めて、自己実現に一步踏み出しましょう。

**沖ヨガ歴30年の知恵と経験を伝授!!**

## II エアロ・ステップDay

2012.1.26 (木)

**WS4 初中級者向けレッスンのおきて**  
 ~“できない”を“できた”に導く3ヶ条~

10:50~12:20 JAJA取得可能単位 0.5単位



**野中 千里**  
 ■ (株)オージースポーツ マスターエグザミネーター  
 ■ AFAA PC エグザミネーター

初中級者向けのエアロビクスレッスンは、インストラクターにとっては基本中の基本!!しかし、いざレッスンを担当してみると、様々なレベルのお客様が参加しているとても難しいレッスンではありませんか?  
 そこで、ベースコンピネーションとレイヤリングを見直し、初級者にもできたと感じて頂けるレッスンをご紹介いたします。今回は「走らないエアロ(ローインパクトクラス)のデモレッスンを行います。是非、ご参加下さい。

**参加者をトリコにする指導テクニック!!**

**L1 進化系ヨガプラナ**  
 ~パワー系ヨガの心地良さを伝えるプログラム展開法~

12:30~13:30



**田端 範子**  
 ■ (株)オージースポーツ ペーシックエグザミネーター  
 ■ 全米ヨガアライアンス200時間修了

どの参加者にも、無理なく完成形に導く展開法を、レッスンでご紹介します。動きの変化要素を段階的に加えることで、筋温、体温が徐々に上昇し、関節の可動域を無理なく安全に広げます。いつもより安定感が増し、より深くポーズを味わって頂けるはず。ヨガの心地良さを、心と身体で感じて頂けること、間違いなし!!この機会に、衝撃の「進化系ヨガプラナ」(パワー系ヨガ)をご体感下さい。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

**パワー系ヨガ指導法を進化させる絶好の機会!!**

**WS5 “みせる動きのポイント”と“苦手克服のコツ”**

12:50~14:50 JAJA取得可能単位 1.0単位




**松澤 泉美**  
 ■ JAF/TA  
 ■ ミズノ(株)アドバイザー スタッフ

ダンス系エアロビクスもシンプルなエアロビクスも、いずれも基本的な動作パフォーマンス能力を養う事は、お客様を導く立場であるインストラクターの大切な務めです。楽しくケガなく長くフィットネスライフをお過ごし頂くためにも、私達自身が初心に戻りスキルを上げ、その方法を指導できるようになる事が、指導者として求められています。動作のポイントや見せ方のコツを掴みたい方!練習方法を学びたい方!そして、それをどう参加者に伝えるかを知りたい方!是非ともご参加下さい!!

**多数のDVD&CD 監修・出演!!**

**WS2 山岡式ヨガのエッセンス**  
 ~指導力をUPさせる“心の軸・身体の軸”~

14:15~16:15 JAJA取得可能単位 1.0単位



**山岡 有美**  
 ■ (社)日本フィットネス協会理事  
 ■ 日本女子体育大学非常勤講師

日頃、指導することばかりに気を取られ、自分自身の軸を忘れがちです。基本に戻って、自分の身体に意識を向けてみませんか?今回はチューブを使用して、センターであるコア(芯)を再発見し、自身の軸に磨きをかけます。「身体の声」に耳を傾けることで、自分の身体の状態に気づくことができるでしょう。ピラティスや様々なエクササイズでも、共通して言えることは、この気づきです。指導力をUPさせる為にも、心と身体の意識を高めてみましょう。ヨガの粋を超えた山岡式ヨガをご紹介します。

**TV・雑誌など幅広い分野で活躍中!!**

**SL2 GROOVE & MOTION!**

15:35~16:35 JAJA取得可能単位 0.5単位




**松澤 泉美**  
 ■ JAF/TA  
 ■ ミズノ(株)アドバイザー スタッフ

誰にでも馴染みのあるシンプルな動作からダンスサンプルパート&ダイナミックエアロビクスパートへと発展させていく、メリハリの効いたエアロビクスコリオを楽しくお届け致します!自然な流れにプラスして、能動的に体や重心を移動させるようなアクティブな動きも組み込みながら展開していきます。少しでも皆様のプログラム作成のヒントになれば幸いです。是非ともお待ちしております!

**ダイナミックかつ洗練されたコリオ大放出!!**

**SL1 山岡式ヨガ・スペシャルレッスン**  
 こころとからだのメンテナンス

16:45~18:15 JAJA取得可能単位 0.5単位




**山岡 有美**  
 ■ (社)日本フィットネス協会理事  
 ■ 日本女子体育大学非常勤講師

ヨガやピラティスなど、様々な手法を取り入れ、身体の軸である背骨を整え、コアを鍛えます。しなやかで機能的、そしてバランスのとれた綺麗な身体作りをしませんか?  
 綺麗な身体は見た目が良いだけでなく、身体を使った表現力も増します。表現力が増すことで、人間的な魅力も増し、ますますあなたを輝かせるに違いありません。自分自身の心と身体のメンテナンスにいらしてください。ヨガの粋を超えた山岡式ヨガをご体験下さい。

**数々の著書で紹介された技術をライブで!!**

**WS6 ステップ指導のキューイングテクニック**  
 ~しっかり伝わればスムーズで安心~

17:00~18:30 JAJA取得可能単位 0.5単位



**田中 光代**  
 ■ (株)オージースポーツ ペーシックエグザミネーター  
 ■ JAJA/ADD-ADE

ビジュアルレビューを使って展開していくのがステップ指導の特徴でもあります。“動きながら見て覚える”という慣れている方にとっては何でもない事も、初心者にとってはとても大変なこと。多くの方々にステップを安心して楽しんでいただく為に、もっとわかりやすく伝えるためのキューイングのポイントや、クラスの雰囲気づくりについてご紹介いたします。あなたのクラスの参加者が笑顔になること間違いなしです!  
 ※参加者にはVAAMゼリーをプレゼント!!  
 お腹を満たして、もう1講座スキルアップしましょう。

**期待を裏切らないステップ情報満載!!**



理論&実技



理論



実技



すべての指導者対象講座

### Ⅲ プラティス・コンディショニングDay

2012.2.9 (木)

#### WS9 ゴルファーへのプラティス指導の3ステップ ～レポートしてもらうための配慮と指導～

10:00～11:30 ピーク・プラティス取得可能単位 1.5CEC



竹内 弓美子

■ 日本女子プロゴルフ協会会員  
■ ティーチングA級  
■ 札幌医科大学7学部プラティス指導資格

ゴルファーのクライアントに対して、「どのような指導をすればゴルフの上達につながるのだろうか…」と悩んだことはありませんか? ゴルファーに喜ばれる接客、レッスン内容、プログラムの組み方をこれまでの経験に基づいてお話しすると共に、効果的なエクササイズを実践に役立つ形で紹介します。現場ゴルファーの生の声を届け、ゴルファーとフィットネスインストラクターをつなぐお手伝いができればと思います。Q&Aコーナーの時間も設けているいろいろな質問にお答えしたいと思います。

男性会員から信頼される指導者になれる!

#### WS10 ほぐすプラティス&美脚ウォーキング ～立ち姿勢を考えよう～

12:00～14:00 ピーク・プラティス取得可能単位 2.0 CEC



ヒューゴ・コダーロ

■ (株)オーゼスポーツ  
■ プラティスプログラムアドバイザー  
■ ピークプラティス国際トレーナー

プラティスは単にカラダを安定させるだけではなく、「ほぐす」という発想があります。いかに体幹を安定させながら、余分な力を抜くか…余分な力を抜くことで何に繋がるか…それは、誰もが日常生活に必要な「立つ」、「歩く」に関係します。今回は、プラティスとウォーキングを関連付けて、皆さんにご紹介します。普段のプラティスクラスにこのエッセンスを取り入れ、参加者が無理なく楽しい日常生活を送れるように導いてあげましょう。

日々の動作の見直しこそが“美の近道”!

#### WS11 プラティスで学ぶカラダ取説 ～医師&プラティス指導者から見た落とし穴～

14:45～16:45 ピーク・プラティス取得可能単位 2.0 CEC



武田 淳也

■ 日本整形外科学会認定専門医  
■ ボールスター・プラティス  
■ コンプリヘンシブエデュケーター

「本来、カラダに良いはずのエクササイズでカラダを傷めてしまう?」スポーツ障害ならぬフィットネス障害が起きている悲しい現実があります。ボールスター・プラティス™、コンプリヘンシブ・エデュケーター、且つ、医師の立場から、エクササイズを現場で指導する全てのインストラクターに知って欲しいことを分かりやすく実践的に伝授します。「カラダ取説」を通じて、エクササイズ指導時の落とし穴を知るだけではなく医学的に理にかなった、より安全で機能的な質の高い動きの実践的指導力を身につけましょう。

国内初! プラティスを治療に取り入れた整形外科医

#### SL3 「カラダ取説」を活かしたマットワーク・フロー

17:15～18:15



武田 淳也

■ 日本整形外科学会認定専門医  
■ ボールスター・プラティス  
■ コンプリヘンシブエデュケーター

ワークショップで学んだカラダ取説を意識した上でプラティス氏のバイブル本「リターン・トゥー・ライフ」ルー・コントロールジー～プラティスで本来のあなたを取り戻す!」武田淳也も著者より抜き出したオリジナルマットワークに多彩なバリエーションを加えスペシャルにアレンジしたアドバンスレベルのマットクラスをご紹介します。プラティス未経験の方、ベーシックレベルの方でもモディフィケーション(修正)を活用するため安全に参加でき、またモディフィケーションも学べるレッスンです。  
\*理解を深めるためワークショップと合わせて受講いただくことをお勧めします。

Dr.ならではのインテリジェンス・エクササイズ!

### Ⅳ アクアエクササイズDay

2012.3.6 (火)

#### WS12 心地よい流れのコンビネーション展開術! ～スムーズなつなぎのためのリニア応用テクニック～

10:00～12:00 JAJA取得可能単位 1.0 単位



玉川 純子

■ (株)オーゼスポーツ  
■ マスター・エグザミネーター  
■ JAJA / AQS-ADI

今回の講座では、リアの手法を有効的に活用し、アクアダンスにおける「水の流れ」と「つなぎ」を重視したスムーズなコンビネーションの展開方法をお伝えします。基本動作に加える変化要素により、動きの過程やその楽しみ方も変わります。「コンビネーションの作成では、いつも決まった動作やパターンを選択してしまう…」そんな方にもオススメの内容です。ご自身のレッスンにすぐに活用できる考え方をお伝えします!皆様のご参加をお待ちしております☆

つなぎの達人!今回はワークショップで再登場!

#### L3 イメージチェンジ!ミットアクア ～オフビート指導の極意～

12:30～13:30



川西 信行

■ (株)オーゼスポーツ  
■ アシスタントエグザミネーター  
■ MIZUNOアクアペーシック認定インストラクター

ミットアクアは集団でありながら個人としての効果をより感じることが出来るというメリットを活かすためにオフビートでの指導を推奨しています。しかしオフビートの活用方法やお客様を楽しませるための指導の方法に悩むことはありませんか?今回は全く別の角度から“ちょっとした工夫”を加えミットアクアのデモレッスンをご提供します。楽しさや新鮮味が倍増し指導の幅が広がること間違いなし!!明日からのレッスンのヒントになれば幸いです。

ミットの可能性新発見!!

#### WS13 魅力的な指導者であり続けるための指導方法 ～元気の伝播～

14:15～16:15 JAJA取得可能単位 1.0 単位



西森 央

■ AEA JAPANナショナルトレーナー  
■ 社団法人日本産業カウンセラー協会産業カウンセラー

アクアエクササイズ指導者には短命なインストラクター人生で終わってほしくありません。この講座では産業カウンセラーでありアクア指導者である私から心と体に問いかけながら無理のないインストラクター人生を過ごす為のヒントをご提案します。まず自己理解を深め指導者としての魅力を見つけ出し、自分らしく正確で効果的な指導方法を習得しましょう。指導者は現場で指導する事で多くの人々を元気にし、また自分自身も元気になること信じています。

アクア指導20年のベテラン!ここに参上!!

#### SL4 アクアコンディショニングダンス ～様々な運動形態の変化を楽しむ～

16:45～17:45 JAJA取得可能単位 0.5 単位



西森 央

■ AEA JAPANナショナルトレーナー  
■ 社団法人日本産業カウンセラー協会産業カウンセラー

ダンスと筋筋を組み合わせただけでなく新しいアクアプログラムです。シンプルの中に創造的な考えから生まれた斬新さを組み込み、面の変化など様々な運動形態へと展開させていく方法をご紹介します。また【全身を万遍なく使うことが出来る】、【美しいクオリティが全くない】、【楽しみながら運動効果を引き出せる】の三拍子でまさにこの対象者にも対応出来るうってつけのプログラムです。特に体幹部を意識したエクササイズは必見!!ご参加お待ちしております。

西森流アクアで元気になる!!



理論&実技



理論



実技



すべての指導者対象講座

## ダンスエアロDay

2011.12.6 (火)

WS3

### Dance Movement Training

～ダンスムーブメントの理解とココロを躍らせるテクニック～



14:15～15:45



富田 千晶

■(株)オーゼスポーツ クオリティ・マネジメント部  
■リトモスアシスタントマスタートレーナー

ベーシックダンスムーブメントトレーニングです。ダンス特有の身体の使い方を理解し、ダンステクニックの習得と表現方法の理解を目指します。自身のスキルアップ、また日頃のクラス演出のヒントにいただくと嬉しいですこれからダンスエアロを指導してみたいという方にもお勧めの内容です!ココロを躍らせるダンスの楽しさを感じてください!

ダンスエアロをもっと好きにしてみせます!!

L2

### Tommy's soulful dancin' @COSPA



16:15～17:15



富田 千晶

■(株)オーゼスポーツ クオリティ・マネジメント部  
■リトモスアシスタントマスタートレーナー

カラダが踊る、ココロが踊る、これこそがコスバ流ダンスエアロの魅力!音楽+コリオグラフィ+α...ダンスエアロの楽しさを、空間が輝く演出をお楽しみいただけると嬉しいです! Let's soulful dancin'!

オーゼスポーツが誇るダンスのスペシャリスト!!

## PFT Day [1st.]

2012.1.26 (木)

WS7

### 「姿勢」と「動きのクセ」が分かる「機能解剖学入門」

～ベアストレッチで体得する活きた機能解剖学～



11:00～14:00

NSCA取得可能単位 0.3CEU



高橋 順彦

■パーソナルトレーニングスタジオノ 代表  
■NSCA東海地域エリアアシスタントディレクター

ベアストレッチを通して主要な筋肉の起始部停止部の把握をし、よくある姿勢の特徴と動きのクセを改善するためのストレッチとトレーニング方法を習得していただけます。猫背を改善して肩こりを軽減したい方や脊柱の不良アライメントによる腰痛を改善したい方、これからアスリートへの指導を始めたいと考えているグループ指導者の方も是非ご参加ください。

NEXT  
トレーナー・オブ・ザ・イヤー2009  
最優秀賞受賞  
トレーナー!

## PFT Day [2nd.]

2012.3.6 (火)

WS14

### カラダに起きている不調の原因を探そう!

～姿勢評価の基礎を学ぼう～



11:00～13:30

NSCA取得可能単位 0.2CEU



竹原 亮紀

■財団法人 日本コアコンディショニング協会 理事/マスタートレーナー  
■健康運動指導士

腰や膝など身体に不調を抱えている方はいらっしゃる方が多くいらっしゃいます。起きていて「結果」にアプローチするよりも、引き起こしている「原因」にアプローチしてこそ根本的な解決が可能になります。そのキーワードは姿勢。この姿勢の基礎的な評価方法を学び、クライアントに起きている問題を根本的に解決する方法を身につけましょう。

姿勢改善専門のコアトレマスタートレーナー!

S1

### 選ばれ続けるトレーナーになるための習慣

トレーナーに求められる能力とその働き方



14:45～15:45

NSCA取得可能単位 0.1CEU



高橋 順彦

■パーソナルトレーニングスタジオノ 代表  
■NSCA東海地域エリアアシスタントディレクター

トレーナーを取り巻く現状や一般の方からどのように認識されているか、また選ばれ続けるトレーナーになるための能力を理解します。その能力を身に付けるための習慣作りをどのようにしていけばよいかを、自身の経験と全国のトレーナーとの交流の中で導き出したアイデア・ヒントをご案内します。お客様指導時に意識していることはもちろん暇間時間の使い方、専門書の選び方など日々の生活でスキルアップする方法もご紹介いたします。

トレーナー育成プロデュースの達人!

WS15

### コンディショニンググループセッション

～楽しく効果的な集団指導のポイント～



14:15～15:45

NSCA取得可能単位 0.1CEU



竹原 亮紀

■財団法人 日本コアコンディショニング協会 理事/マスタートレーナー  
■健康運動指導士

パーソナルセッションのクライアントを獲得するためのフロントエンド商品として絶大な威力を発揮するグループセッション。どのようにプログラムを構成し、どのように楽しませるスパイスを盛り込み、どのようにモチベーションを高めていけば、楽しく効果的で安全なグループセッションが行えるようになるのか?この強みを持つことで指導の幅は広がります。

「体感」「実感」グループワークの快適生活サポーター

WS8

### 3大不定愁訴に対する運動指導法

～肩、腰、膝の不調に対応できる指導者になる～



16:15～18:15

NSCA取得可能単位 0.2CEU



高津 諭

■(株)オーゼスポーツ PFTプログラムアドバイザー  
■NSCA認定ストレンジャー&コンディショニングスペシャリスト

「カラダの不調」や「違和感」があり困っているというお客様に、その部分が弱いかを強化するという発想でトレーニングを提供してしまいませんか?通常、姿勢の崩れなどの「原因」があり、不調という「結果」が出ているはず。その原因を取り除くアプローチを考えるためにも、「人体の構造をしっかりとイメージできる」「身体の動かし方を理解し正しい動きを伝える」「不調のある部位ではなく、全体を観察する習慣をつける」ことが必要です。触れ、動かし、動くことで自身の指導の幅を広げましょう。

多くの顧客を悩む関西を代表するパーソナルトレーナー!

WS16

### アスリートの補強トレーニングの実際

ダンベルを使ったコンビネーショントレーニング



16:15～18:15

NSCA取得可能単位 0.2CEU



福田 悟志

■(株)オーゼスポーツ クオリティ・マネジメント部  
■オオサカ エグゼクティブストレンジャーコーチ

アスリートのトレーニングをサポートしていく際に、その競技種目、ポジション、役割などに応じてトレーニングを処方していく必要があります。年間を見越した目的を設定しプログラムを組み、その時々に応じたエクササイズを選択し組み合わせ、体にストレスをかけて必要な適応を導き出していかなければなりません。一般的に「リハビリテーション」という概念を実践していくわけですが、競技種目によってはシーズンが長期にわたり非常にピーキングが困難であったり、また、選手個人のコンディションにトレーニング処方が大きく左右されます。様々な制限因子がある中で実際にアスリートに強くしていくためにはどうすれば良いのか、また、一般の方のトレーニングにも応用できるエクササイズを含めて紹介していきます。

トレーニングを熟知している達人!

## 会場



### コース・パ豊中少路

大阪市豊中市少路1丁目9-20  
☎ 06-6842-2545

**アクセス**  
大阪モノレール「少路駅」駅前



### コース・パ塚本

大阪市淀川区塚本1-19-12  
☎ 06-6101-2071

**アクセス**  
JR神戸線「塚本駅」下車 徒歩3分

## お申込方法

- 1 参加希望クラスを選択してください。
- 2 別紙参加申込用紙をお送りください。  
(FAXもしくは郵送) ※電話での受付は致しかねます。

### ご送付先

#### ① 郵送

〒541-0051  
大阪市中央区備後町3-6-14 アーパネックス備後町ビル5F  
株式会社オーゼスポーツ クオリティ・マネジメント部  
コース・パ フォーラム事務局 宛

#### ② FAX

**06-6262-6949** FAXの場合、必ず着信確認の着電話もしくはメールをお願いします。

**06-6262-6924** 受付時間 平日9:30~17:30 土日祝休み

**program@ogsports.co.jp**

- 3 参加費をお振込ください。

### お振込先

三菱東京UFJ銀行 大阪営業部  
普通口座 0093903 (株)オーゼスポーツ

お振込の際は、必ず  
**お名前の前に「フォーラム」を入れてください。**

- ※参加申込用紙送付後、必ず1週間以内にお振込ください。お振込の確認ができた方から受付と致します。申込用紙送付だけでは受付となりませんのでご注意ください。
- ※振込手数料はご負担願います。
- ※参加費お振込後のクラス変更はできません。
- ※参加費お振込後のキャンセルについて、ご返金はできかねますのでご了承ください。ただし、参加権利を別の方へ譲渡することは可能です。その際は、事務局までご連絡ください。
- ※原則として領収書の発行はいたしません。お振込控えをもって領収書に代えさせていただきます。

- 4 申込内容確認のご連絡をいたします。

入金確認完了の後、お電話もしくはメールにて、お申込内容の確認のご連絡をいたします。電話ご不在の場合、留守録メッセージにご伝言をいたします。  
※受講票の発行はございません。  
※お振込後、2週間以上経っても連絡がない場合はお問合せください。

## 受講の注意点

- 各レッスンの受付は、開始時間の15分前からとなります。
- フォーラム当日は、ご自身の体調管理のもとご参加ください。
- クラスにおける写真、ビデオ撮影等はできません。
- 主催者は、クラスの写真、ビデオ撮影および録音等を行うことがあり、また、その映像・画像等はご本人の許可を得ることなく使用することがありますので、あらかじめご了承ください。
- 貴重品は各自の責任で保管をお願いいたします。
- 講義中は、携帯電話の電源をお切りください。
- 昼食休憩は特に設けていません。連続受講の方は講座間で摂れるような軽食のご持参をお勧めします。

## お持ち物について

- ヨガDayご参加の方  
※[L1][WS2][SL1]はヨガマットをご持参ください。
- アクアエクササイズDayご参加の方  
※全講座において、スイミングキャップを着用してください。
- JAF/A/ADIもしくはAQUAの認定をお持ちの方は、受講講座の際、認定カードをご持参ください。  
(必ず参加申込書に登録番号をご記入ください。)

## 館内利用方法について



ゴミは各自、  
ご持ち帰りください。



全館禁煙です。  
ご協力ください。

お問い合わせ先

株式会社 **オーゼスポーツ**  
クオリティ・マネジメント部  
<http://www.ogsports.co.jp/>

☎ 06-6262-6924

受付時間  
平日9:30~17:30 土日祝休み

☎ 06-6262-6949

✉ [program@ogsports.co.jp](mailto:program@ogsports.co.jp)

担当 藤村・清地・藤井



バテるなカラダ。



挑む前に