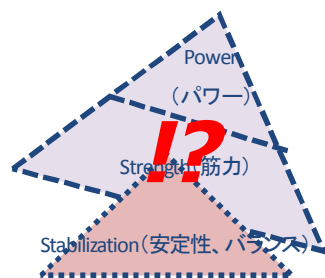




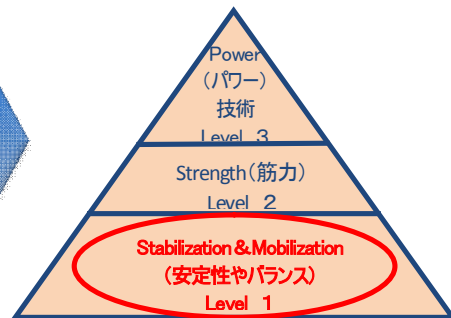
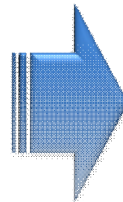
スポーツ選手から介護予防のためのファンクショナルトレーニング

**【ベーシックコース(1日コース)】 開催!**

— レッドコードを使用したアプローチメソッド —



安定性、バランスが整っていないと、パフォーマンスを発揮する土台が不安定になり、様々な障害がでます。



土台が安定していると「ピラミッドは横に大きく高く」積み上げられ、パフォーマンスアップが容易に行えます。

**バランストレーニング&筋膜リリースの新アイテム  
「エリートフォームローラー」を参加者へプレゼント。**

### 【開催概要】

開催日／(弊社HPにてご確認ください。)

主催／ウェルレックス株式会社

会場／フィジオセンター(弊社HPにてご確認ください。)

(東京都虎ノ門3-7-14 AMビル3F TEL. 03-6402-7755)

時間／午前9時30分(受付)、午前10時～午後5時

内容／「基本トレーニング理論」、「レッドコードトレーナーの基本的使用方法」、「ロープの軌跡が身体に及ぼす作用」、

「レッドコードを用いた基本的エクササイズ(トレーニング)」、「レッドコードを用いた基本的コンディショニング」

講師／長年にわたって日本やアメリカでエリートアスリートを中心に、ケガの予防やパフォーマンス向上のために活動しているスペシャリスト集団



**山口 英裕(やまぐち えいゆう)**  
国士館大学および浜松医療学院非常勤講師  
NATA公認および日本体育協会アスレチックトレーナー  
JATI公認上級トレーニング指導者  
米国タイリスト公認ゴルフフィットネスインストラクター



**中野 大介(なかの だいすけ)**  
元ラグビー日本代表  
BITSプログラムコーディネーター

日本体育大学卒業  
オールドドミニオン大学大学院 修士課程修了

※渡米中は、NFLやサッカーアメリカ代表トレーナーとして活躍。  
帰国後、Jリーグチームのトレーナーやオグシオや久松久子など  
様々なトップアスリートのコンディショニング指導を行う。  
翻訳家(大修館書店ほか)としても活躍。

BITSを通じてプロアスリートやオリンピック選手から学生まで  
数多くのアスリートのコンディショニングを担当し、  
一般人のパーソナルトレーニング指導(特にメタボ対策・  
ダイエットや膝関節前十字靭帯損傷手術後に定評があ  
る。

BITSのプログラム開発・普及活動に携わる。

諸事情により変更する場合があります。

対象／スポーツ選手を指導されている方、選手、スポーツ選手に携わるアスレチックトレーナー、  
ストレングスコーチ、PT、柔道整復師ほか

受講料／25,000円(テキスト代含む)

※ バランストレーニング&筋膜リリースの新アイテム「エリートフォームローラー」を参加者へプレゼント。

定員／20名(要予約、定員になり次第締切とさせていただきます)

なお、最低開催人数5名に達しない場合は、次回に順延させていただきます。

申し込み&問い合わせ／株式会社ウェルレックス 担当：黒岡、殿村

〒276-0031 千葉県八千代市八千代台北17-6-16

TEL: 047-485-8474 FAX: 047-750-0555

E-mail: info@well-lex.co.jp

http://www.well-lex.co.jp/

### スポーツ選手のための『ファンクショナルトレーニング』について

このセミナーには、ベーシックコースおよびアドバンスコースもあります。  
各コース修得されれば、以下のような対象に対して指導することができるようになります。

#### ◆ベーシックコース

ご自身の指導されているスポーツ選手の方、一般の方にレッドコードを用いた指導を行うことができます。

#### ◆アドバンスコース

原則として、ベーシックコースの修了者に対し受講が認められ、このコースを修了すると、ベーシックコースを受講されたい方に対し、指導を行うことができます。

いずれの場合も、詳細については、(株)ウェルレックスまでお問い合わせ下さい。