

# 構造解剖学セミナーのご案内

人の動作を考える上で必要な、筋、骨格の構造を学ぶ基礎解剖

拝啓 頌春の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素はひとかたならぬ御愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、弊社ではこのたび、「インディバ®」ユーザーの皆さまの健康・美容への見識をさらに広めていただきたく、下記特別講座の協賛をいたすことといたしました。講師の株式会社R-body project、大岡茂氏には、昨年の「第14回インディバ®・コンベンション」でご発表頂き、大変ご好評を頂きました。今回は、構造解剖学をベースにインディバ®の併用もご紹介いたします。上半身編、下半身編と2日間の分けての講座となりますので、ご都合に合わせて参加日をお選びいただけます。

貴重な機会となりますので、ぜひご検討ください。

## セミナー概要

「解剖学から考える姿勢の重要性とそこから引き起こる、様々な体のトラブルと改善策」

人は、日常生活を送る上で様々なトラブルを引き起こします。その最も多くの原因が姿勢の崩れから引き起こる、筋力の低下や循環不良です。この基本となる姿勢をしっかりと学ぶことで、健美的な日常生活を送ることが出来ます。今回の構造解剖学では、単に、骨、筋肉の位置と名前を覚えるのではなく、日常生活の中でどのように使われ、それらが引き起こす健美的トラブルとその改善法をご紹介します。

また、該当部位に対する、効果的なインディバの施術方法とお客様へのアドバイスに使える、簡単にできるホームエクササイズなどもご紹介いたします。

このコースは健康・美容・スポーツ関係のお仕事をされている方はもちろんのこと、自分のカラダに興味のある全ての人々を対象としています。

## ■ 日程

2016年 3月 3日(木曜日)・構造解剖学①    3月 4日(金曜日)・構造解剖学②  
3月10日(木曜日)・構造解剖学①    3月11日(金曜日)・構造解剖学②

■ 時間                    10時30分～17時30分    お昼休憩1時間含む

■ 講習費用                2講座 45,360円(税込)    1講座のみ 22,680円(税込)

■ 定員                    30名



## ■ 主な内容

### 構造解剖学①(上半身編)

- ・解剖学概論
- ・姿勢に影響を及ぼす筋肉と健美的トラブルと改善法
- ・肩こりの原因となる筋肉
- ・呼吸に関係する筋肉
- ・胸郭出口症候群の原因となる筋肉
- ・肘痛の原因となる筋肉(テニス肘、ゴルフ肘)
- ・腱鞘炎の原因となる筋肉

### 構造解剖学②(下半身編)

- ・解剖学概論
- ・姿勢に影響を及ぼす筋肉と健美的トラブルと改善法
- ・腰痛の原因となる筋肉
- ・膝痛の原因となる筋肉(ランナー膝、ジャンパー膝)
- ・脛骨過労性骨膜炎の原因となる筋肉
- ・アキレス腱痛の原因となる筋肉

チェック評と効果的なインディバの施術方法  
ホームエクササイズ



# 会場案内

開催場所 株式会社 インディバ・ジャパン B1

住所 〒152-0003  
東京都目黒区碑文谷5丁目15番1号 1F・B1F  
TEL 03-5768-8871  
FAX 03-5768-8872



# 講師紹介



株式会社 R-body project

コンディショニングトレーナー  
大岡 茂氏

**経歴:**

筑波大学大学院修了(2005)  
(株)クボタラグビー部(クボタスパイアーズ)トレーナー(2002-2010)  
日本サッカー協会フットサル日本代表トレーナー(2011-現)  
東京都国体チーム(ラグビー)トレーナー(2010-現)

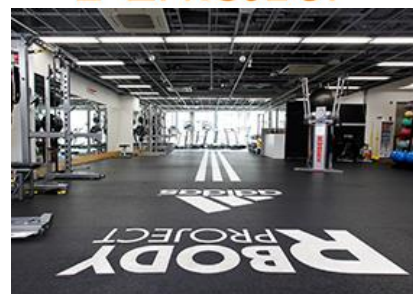


# 施設紹介

R-bodyは、いわゆるフィットネスジムではありません。  
そこには、ジャグジーもなければ、広いプールもありません。  
カラダに関する悩みを持った人たちが、それを解決するためにカラダだけではなく  
アタマまで鍛えていける。  
そして、本物のトレーナーから学んでいける場所。それがR-bodyのコンディショニングセンターです。

自分らしいカラダで、  
人生を謳歌する人々があふれている世の中。

私たちが願うのは、人々が自分らしく幸せに生きていく世の中。  
そのためには、まずは資本となるカラダの面から自分らしさを手に入れること。  
それは人々が基本的な学力として、カラダに関する知識を身につけ、ふだんから  
自分らしいカラダを手に入れるために、学びあい、教えあう世の中です。  
私たちは、“EDUCATIONAL TRAINING”を広め、社会の常識にすることで、  
人生を謳歌する人々であふれている世の中の実現に貢献します。



<http://www.r-body.com>



## 構造解剖学にご参加いただいた方にプラスワン講習のご案内

今回、構図御解剖学にご参加いただいた方限定で実技編の講習を行います！！  
こちらの講習は、構造解剖学セミナー内でご紹介させて頂いたインディバの技術を実際に練習して見たいと思います。

参加条件 構造解剖学を受講された方  
参加費用 無料  
日程 ★3月28日(月曜日)★4月22日(金曜日)  
時間 10時30分～15時30分  
場所 インディバ・ジャパン東京本社



こちらの講習は予約制となります。インディバ・ジャパンまでご連絡下さい。

↑ ↑ FAX 03-5768-8872

## お申込みの流れ

株式会社 インディバ・ジャパンにFAXまたは、メールでお申込み下さい。

↓

お申込み確定後、株式会社 R-body projectより、確認の連絡とお振込み先のご案内を差し上げます。

## お申込み書

ご希望のお日にちに○をして下さい。

構造解剖学	3月 3日(木曜日) ①		3月 4日(金曜日) ②	
	3月10日(木曜日) ①		3月11日(金曜日) ②	
実技講習	3月28日(月曜日)		4月22日(金曜日)	

氏名			
施設名			
住所	〒		
電話		mail	

お問い合わせ先

株式会社 インディバ・ジャパン

住所 〒152-0003

東京都目黒区碑文谷5丁目15番1号 1F

電話 03-5768-8871

E-mail [indiba@symphony.plala.or.jp](mailto:indiba@symphony.plala.or.jp)

担当 小野/田中