

日本ケアビクス連盟 研修大会

平成30年4月7日～8日、福岡県の春日クロールプラザにおいて開催され、参加者は延べ108名、盛況のうちに素晴らしい学びとなりました。

【基調講演】『健康効率を上げる運動指導』
EBC (Efficient Body Conditioning) 代表
理学療法士 福本 隆男先生

理学療法士 福本 隆男先生



皆さんの笑顔が輝いていますね!!

二日間にわたりご講義いただきました。一日目、最初に、自分が日々無意識に行っているバツグの持ち方や手指の動き(グーかパーか)を確認し、それによって身体の変化性がある、変化したり、肩や肘の可動域が変化

10年表彰おめでとう!



井上 千鶴さん



福本 隆男先生



瀧口会長の実技指導

することを体感し、驚きから始まりました。

その後、身体の発生、発達についてご講義頂き身体は手足、体幹、内臓、脳とすべてがつながっている一つの個体であること、また、生まれてからの運動

発達の順序や方向、手指のつかみ方の発達について細かく理解することが出来ました。

その後、実際に自分の体(手首・足首・膝蓋骨・肩甲骨・股関節)を動かしてみ、身体のつながりや、筋力や

柔軟性の偏りや、姿勢や呼吸への影響などを体感し認識する事が出来ました。

身体に起こる痛みは、その人個々が持っている動きのクセが要因となつて生じる、偏つた身体の動きによることだということを

身をもって学ぶことが出来ました。

二日目は、福本先生が考案されたグーパー運動

についてレクチャーいただきました。グーパー運動をしながら全身を動かし、それを行った後には、身体が軽く動かしやすさを体感いたしました。つながっている全身にしっかりと意識を向けて本来の正しい動かし方を考えながら動かすという、貴重な体験が出来ました。

現在定例会では、瀧口会長より研修大会で教えて頂いた運動の復習を兼ねたレクチャーを受けています。今後ケアビクスのプログラムに、グーパー運動を取り入れていかれる予定とのことでも楽しみます。

カメラマンが見つけた 今日一 笑顔



研修大会報告 博多支部 花城 由起子

掲示板

「ケアビクスQ&A・ワンポイントアドバイス」コーナーでは質問を募集しております。応募方法は後日各支部へご連絡を致します。
ふれあい通信委員会