

PEP Osaka 主催セミナー

微弱電流 と 運動療法 を用いた Upper Cross Syndrome に対するコンディショニング

日時

2016年11月26日(土)
18:00~21:00

講師

辰谷 新太郎

JASA-AT、鍼灸師

(株式会社 PEP Osaka)



Janda の提唱する「Upper Cross Syndrome (上位交差症候群)」は、体幹、肩甲帯、頸部周辺の筋のアンバランスにより起きる典型的な姿勢不良や動作異常である。過緊張を起こす筋（僧帽筋上部・肩甲挙筋・大胸筋）と、抑制され筋力低下を起こす筋（頸最長筋・深部頸部屈筋群・菱形筋・僧帽筋中下部）を見ると交差して見えるため、そう言われている。

一般的な用語に置き換えるといわゆる「猫背」であり、デスクワークやスマートフォンなど、一定の姿勢や動作を長時間続けることによって起きる姿勢不良やいわゆる「肩こり」の原因として扱われることが多い。また、スポーツを行う上でもこのような姿勢不良やそれにより起こる動作不良はパフォーマンスの低下や、傷害を発生させる要因となりうる。

これらのことから「Upper Cross Syndrome (上位交差症候群)」に対するコンディショニングは、胸郭の柔軟性や、前鋸筋・菱形筋の協調的な収縮による肩甲骨の安定化、胸椎伸展の可動域制限や、斜角筋群などの頸部周囲筋の筋緊張による頭頸部前方偏移の改善など、単一の筋の柔軟性や筋力を獲得するだけではなく、原因として考えられる問題点を同時的に対応していく必要がある。また最終的には筋・神経系の協調性を改善しスポーツ動作へと繋げていくことが必要となる。そのため普段の臨床では徒手的なコンディショニングのみでなく、微弱電流を用い筋の緊張を緩和、あるいは賦活させ、運動療法と組み合わせることで同時的にまた速やかに問題点にアプローチできるように工夫している。

本セミナーでは「Upper Cross Syndrome (上位交差症候群)」と、それに伴う動作不良を解説し、講師が普段の臨床で行っている微弱電流と運動療法を用いたコンディショニング法を、実技を交えながら解説する。

【スケジュール】

- 17:30 ~ 受付
- 18:00 ~ 19:30 Upper Cross Syndrome に対するコンディショニング (講義)
- 19:30 ~ 19:40 休憩
- 19:40 ~ 21:00 Upper Cross Syndrome に対するコンディショニング (実技)

【セミナー詳細】

受講料 5,400 円 (当日、受付にてお支払ください)

定員：15 名 (定員になり次第、締切ります)

会場：パーソナルトレーニングジム PEP Osaka & N クリニック
大阪府岸和田市別所町 3 丁目 10-10 (駐車場あり)

その他：当日は実技を行いますので、動きやすい服装でお越しください
(更衣室あり)

【申込方法】

タイトルを「11/26 セミナー申込み」とし、下記の項目を記入の上、メールにてお申込みください。

- ① 氏名 ② 所属 ③ 住所 ④ 電話番号 ⑤ メールアドレス ⑥ 資格

申込先アドレス：pep-osaka@n-cli.com (担当：江籠)

