

## PNF 入門セミナー（日本スポリハ学会と共同開催）

### ◆日 時

2024 年 1 月 20-21 日（土・日）10:00~17:00

### ◆場 所

甲南女子大学

（兵庫県兵庫県神戸市東灘区森北町 6 丁目 2-23）

### ◆講 師

秋山純和（医学博士）

### ◆概 要

◎PNF という用語は、セラピストのみならず、各種トレーナー、アスリート、スポーツや健康愛好家にまで知れ渡っています。もともとは、治療を目的とした理学療法士のための技術でしたが、PNF ストレッチ、PNF トレーニング、ペアーPNF、モビライゼーション PNF などと銘打って、PNF の原理が多方面で広く使われています。種々の分野で応用が可能で、また新たな利用価値も秘めた技術であると言えます。セラピストやトレーナーのあなたが PNF の技術を修得すると、これまでのテクニックと併用あるいは応用することで高い価値をもたらします。

◎しかし PNF を修得するには、受講資格の制約、長期間にわたる練習、高額なセミナー費など、敷居が高く、狭き登竜門であることから、これまで学ぶことができなかった方が多くいます。

◎そこで、日本スポーツリハビリテーション学会（共催：標準徒手医学会）は、セラピストのみでなく、各種トレーナーの方々にも門戸を開き、集中講義とすることで、わずか 2 日間で、上肢、下肢、肩甲骨、骨盤の基本パターンを修得してもらうセミナーを開催します。しかもどこよりも低価格でセミナーを提供します。

◎PNF て、いったい何？（セミナーを受けることで、次の 10 項目が修得できます）

- ①PNF の概要・原理：PNF は、だれが、何のために、どこで作ったのか？
- ②促通要素：PNF テクニックを使用するとなぜ筋収縮が促通されるのか？
- ③筋収縮を最大限に発揮させるための 11 の刺激とは何か？
- ④上肢のパターン：必ず修得すべく 4 パターンをできるようになるまで練習します。
- ⑤下肢のパターン：必ず修得すべく 4 パターンをできるようになるまで練習します。
- ⑥肩甲骨のパターン：肩甲骨の 4 パターンを練習します。
- ⑦骨盤のパターン：骨盤の 4 パターンを練習します。
- ⑧組み合わせパターン：基本パターンが修得できれば、例えば肩甲骨と上肢パターン、あるいは骨盤と下肢パターンを組み合わせ、さらなる促通効果を発揮できます。
- ⑨基本動作への応用：起き上がり、立ち上がり、歩行時に、基本パターンを組み合わせることで、基本動作をするのに必要な筋を最大限に促通します。
- ⑩特殊テクニック：PNF には促通だけでなくリラクゼーションテクニックもあります。こ

れを利用したストレッチが PNF ストレッチといわれるものです。

また、PNF を利用し効果を示した科学論文を紹介します。PNF はエビデンスもとづくテクニクであることを紹介します。

◎この PNF 入門セミナーを修得するとどんないいことがあるの？

- ①PNF パターンを修得できます（できるまでトレーニングします）。
- ②麻痺や筋力低下のある筋肉に対して、収縮を促せることができます。
- ③基本動作や ADL 動作が筋力不足のためできない症例に対応できるようになります。
- ④筋のリラクゼーションを引き出すことができるようになります。
- ⑤ベッドがあれば、どこでも最大限の筋力トレーニングができるようになります。
- ⑥アスリートのパフォーマンスを上げるために必要な筋をトレーニングできます。
- ⑦狙った個々の筋だけをトレーニングできるようになります。
- ⑧短時間で効果的な筋力トレーニングができます。

◆参加費 15,000 円（2 日分）

※ハイブリッド講習会（対面かオンライン受講の選択可能）

原則としては対面セミナーです。

ペアーで参加申し込みされた場合にはオンライン受講可能となります。あなたが被検者としても体験でき、お互いに練習できる環境が整っていることが条件です。

また、正しいスキルを修得するために治療用ベッドが必要になります。

◆セミナーの申し込み方法

①から④を記載の上メールで申し込んで下さい。

①希望セミナー名と開催日程：

②連絡先郵便番号と住所：

③連絡先メールアドレス：

④氏名：

申込み先

電子メール：[suporiha@yahoo.co.jp](mailto:suporiha@yahoo.co.jp)

お問い合わせ先

電子メール：[suporiha@yahoo.co.jp](mailto:suporiha@yahoo.co.jp)