

ボディポテンシャルトレーニングを土台にした

## 「機能改善教室」

動きの改善体操やってみませんか

- ・ 日常生活の動き（立つ、座る、歩く、腕をあげる等）をもっと楽に動けるよう改善していきませんか
- ・ あきらめていた腰痛、肩こり、膝の痛みなど・・・是非一度体感してみてください
- ・ スポーツ機能向上をめざしている方このトレーニングを取り入れてみませんか



### 動きの改善体操とは

人間が本来持っている可能性（ポテンシャル）を引き出します。体の土台となる骨格を意識しながら。体に負担がかからぬよう、ゆっくりやさしく動きを導くことで、今よりもっと楽に動けるように、効率の良い動きへと改善していくトレーニングです。

このトレーニングでは、まず「動きを通して」「動きながら」筋肉をゆるめ、可動域を広げていきます。その動きが日常生活の動きや各種スポーツの動き（立つ、座る、歩く、腕を伸ばす等）につながります。そして、「動きを通して感じる」ことと、効率の良い動きを心地よいと感じるようにトレーニングをしていくことが、痛みの改善やスポーツ技術の向上に効果を上げています。

### 体操の特徴

1. 指導士の声かけで無理なく動く
2. やさしく、ゆっくり動く
3. 骨のつながりをイメージして動かす
4. 自分の身体に意識を向けていく  
(人にほぐしてもらうのではなく自分でほぐす)

### 持ち物・服装

トレーニング用でなくても動きやすければ OK です。長袖・長ズボンの方がよい。くつ下必須。 バスタオル（厚めが good）

開講日： 第 2・4 火曜日 10:00~11:00

定 員： 15名

講 師： 金澤 直子  
(健康運動指導士)

【お申し込み先】  
ペアーレ大仙  
TEL 0187 (63) 8600