

JARTAコンディショニングスキルコース

さらに繊細に、さらに研ぎ澄ましたコンディショニング技術の集大成



※当セミナーには、JARTA BASICセミナーを受講済みの方のみご参加いただけます。
※コンディショニングスキルコース受講後に認定スポーツトレーナー資格取得も可能です。

▷概要

BASICセミナーでお伝えした「同時実行能力」「全てはパフォーマンスアップのために」
「統合化トレーニング理論」は、目の前の対象者のニーズに確実に応えるためには非常に重要な考え方です。

コンディショニングスキルコースでは、対象者のコンディションを最適化するための技術・考え方を実践レベルで体系的に学び、日頃のリハビリからスポーツ現場で確実に結果を出せるようなコンディショニングテクニックを習得できます。

BASICセミナーを受講後、前半・後半の4日間の構成です。

▷プログラム

4days

JARTAコンセプトに基づくコンディショニングスキルを凝縮して4日間で学びます。

ヒトの普遍的な構造特性から、各関節、筋、皮膚、軟部組織の調整を紐解き、科学的な視点も交えてJARTA独自のOMSSシステム、インターロックポジションの概念などを通じた関係主義的な考え方を習得できます。目の前の選手に起きる問題を解決できるトレーナーになるためのコースです。

結果のために手段に囚われない。JARTAが求め続けてきた姿勢の中で、体系化してきた施術の全てを提供します。怪我で引退する選手が無くなった世界へ向かい、慢性障害という概念すらスポーツの世界からなくなる日を求めて。JARTAと共にスポーツ界に貢献できる、目の前の選手の成長に貢献できるトレーナーになっていただきたいです。

講義内容（一部抜粋）

ヒトの成り立ち

身体のコンドিশョンを整えためには、問題となっている部位に現れている症状の「原因」を追究する必要があります。ヒトはなにもないところからデザインされて生み出されたわけではなく、長い年月をかけてもとあった器官を利用する形で変化を遂げてきた生物です。古代の生物の原型を体内に宿し、多くの生物と共通点を持つことは理解しておくことは、怪我の回復・予防、コンディショニングを高めていく上では不可欠な視点です。例えば頸部や顔面の筋肉はエラ由来の器官であり、そのことを理解すればこれが内臓の状態を表すことは不思議ではありません。これらの視点を習得し使いこなすためには、身体の構造を機械的に分解して覗き見るようなミクロの視点のみでは不十分であり、統合的・関係的な視点を学ぶ必要があります。

系統発生と個体発生の理解（肩甲骨・脊柱・骨盤・股関節の構造的特性）

脊柱や肩甲骨・骨盤、上肢・下肢、頭部・顔面の構造がどのような目的で作られてきたのかを知ることは、施術上の重要なポイントです。19世紀のドイツの生物学者エルンスト・ヘッケルが残した「個体発生は系統発生を繰り返す」という有名な言葉通り、ヒトの発生過程には系統発生の歴史をみてとれます。この過程をみると、胎児の中に見事な系統発生が追え、ヒトは紛れもなく魚類や両生類の頃のからだの記憶を体内に宿しているとわかります。ヒトの構造的特性・構造的脆弱性を系統的に捉えることで、単に硬くなっているところをほぐす・弱いところを鍛えるという域を超えた深度を持ったコンディショニングの視点が習得できます。

アライメント不良パターンの評価

骨の形態は、各々の関節において「想定された動きにおける対応」をした形になっています。アライメント不良とは、力のかかり方や動作の偏り（応力集中）によって、「想定されていない動き」が関節に生じることで関節のアライメントを徐々にずれ、本来あるべき位置でないところに骨の配列が位置してしまう状態を指します。

関節における体性感覚の受容器は非常に鋭敏で、配列の乱れをmm単位で読み取り、中枢にフィードバックしますが、これにより当該関節の筋機能へ抑制的な制御機構が動員されることで、関節の保護を目的とする動きがあり、このことは関節のアライメント不良を有する場合、動的な安定性が損なわれている状態であると考えられます。

そのため、そのアライメント不良を評価することは関節の動的安定性を担保する上で大変重要になります。このセミナーではそういった視点で構築された静的・動的アライメントの評価方法を習得していただけます。

自身の身体操作の重要性

JARTAでは施術者の身体の状態・身体操作を非常に重要視しています。なぜなら同じ技術であっても施術者の身体操作レベルによって大きな差が生まれるからです。また、選手の動きや状態を評価する際、必ず物差し(基準)が必要です。例えば選手の身体の固い・柔らかいなどの評価において、固い・柔らかいの基準は何なのでしょう。これらの評価の重要な基礎に触診がある以上、施術者の身体の状態が日々バラバラでは、この基準も当然ぶれます。このセミナーでは考え方・技術に加えて、施術における身体操作やタッチの質における重要ポイントを理解・習得することも大きな目的としています。

EBMとNBM

自らの経験則や自分の中にある知識だけでは、真に選手の役に立てるトレーナーにはなれません。まずはその疾患について現状アップデートされている情報をインプットし、深く吟味してアウトプットする姿勢が重要だと考えています。

材料（エビデンス）を元に、どのような調理（判断）をして提供するかが、トレーナー個々に求められる力量であり、材料なしに考えることもできなければ、調理せずに提供することもしてはならないというのがJARTAのスタンスです。

臨床推論の立て方（PECOによる疑問の定式化）を通してトレーナーにとって不可欠なEBM・NBMについて学んでいただきます。

実技内容（一部抜粋）

関節調整

脊柱・肩甲骨・肘関節・仙腸関節・股関節・膝関節・足関節

それぞれについて、スポーツで発生しやすい問題をベースに調整方法を習得していただけます。

皮膚、軟部組織調整（外受容・内受容）

・外受容：

視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚を通して外部から受けとった情報を統合してセルフアウェアネス（自己認識・認知）を作り出します。

・内受容：

身体の生理学的な状態の感覚と定義され、身体の内部を表すために使われるユビキタス情報チャンネル（至る所にある情報経路）を持ちます。

施術など機械的な刺激がもたらす感覚は、外受容（触覚一つの経路を通じた反応の誘発）だけでなく、内受容による変化（血流の増加、末梢血流を通して筋組織内の局所的な水分量を増加させるなど）も引き起こすため、これにより皮膚・皮下組織・浅筋膜・深筋膜には滑走の改善がもたらされ、良い運動感覚の誘発ができるようになります。これらの観点から構築された軟部組織・筋膜・皮膚の調整方法を習得していただけます。

筋調整

大腰筋・前鋸筋など、スポーツにおけるはいパフォーマンスのためのキーマッスルを中心に調整方法をご紹介します。身体運動において特に重要となる筋の適正な筋張力状態を生み出すことを目的とする手技を習得していただけます。

OMSS

東洋医学の経絡を利用したコンディショニング技術です。

JARTAでは筋・骨格系だけでなく経絡に対するアプローチも重要視しています。

例えば筋に現れている問題であってもその要因は関節や内臓である可能性もあります（問題の階層性）。

経絡もその要因の一つであり、経絡に対するアプローチは選手のコンディショニングを担う上では必須の技術です。

インターロックポジション

症状に対して、局所と全身の関係性を評価する方法論です。

選手の症状は階層的な構造を持っているため、同じ症状でも常に同じ原因ではなく、必ず複数の原因が影響し合いながら存在します。

つまり問題を解決するためには症状に対する複数の原因の関係性を評価し、それらを基にした施術プランを構築する必要があります。インターロックポジションはそのような複数の要素と症状の関係性を見出すために生み出された技法です。

その他

Total Manipulation、関係主義的問題解決手法など