

～子どもの心とからだの健康～

カラダ作りの「基本のき」

パーソナルトレーナー
adidas FUNCTIONAL TRAINING 教育トレーナー

鈴木紀雄

プロフィール



鈴木 紀雄

大学卒業後、在学中より行っていたダンスを続け、ニューヨークに渡米しながら活動。その折、身体作りの為のトレーニングに感銘を受け、トレーナーに転身。

現在、(株)ルネサンスと契約し、パーソナルトレーナーとして活動する傍ら、adidas FUNCTIONAL TRAINING 教育トレーナーとして全国のルネサンスを廻り、パーソナルトレーナーの育成業務にも携わっている。

その他、N' Training Academy代表として社外で企業向けにグループ指導も行う。

N' Training Academy HP : <http://n-training-academy.com/>
オフィシャルブログ「NORINORI LIFE ～紀雄の〇〇な話～」 : <http://ameblo.jp/harley-davidson-n/>

活動内容

パーソナルトレーニング
(フィットネスクラブ/在宅)

N'Training Academy

パーソナルトレーナー
の育成

指導内容の5つの軸

自身のトレーニング
の実践

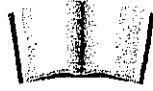
adidas FUNCTIONAL
TRAINING
(aFT)

現場での指導実績

運動生理学・解剖学・
栄養学などの原理原
則、エビデンス

メンターと仰ぐ方々か
らの会得知識

テーマ



テーマは「 」

～本日の流れ～

- ◆子供と大人の身体作りの基本となる
「 」について考える
- ◆「 」の「チェックポイント」
- ◆誰でも実践できる「3ポイントコンタクトチェック」
- ◆3ポイントコンタクトの「修正」→「強化」＝「 」改善

質問

〈質問①〉

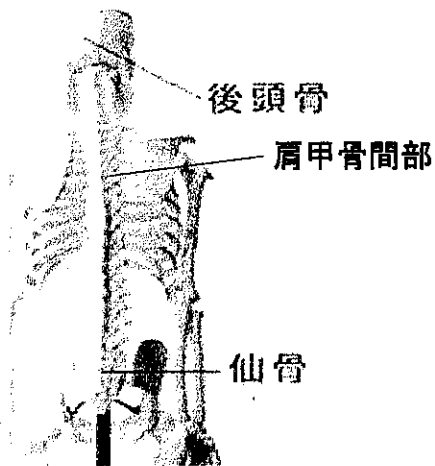
お子様の「 」を良くしようとする際、どの様な声かけをしていますか？

〈質問②〉

理想の「 」を日々保つことができると、どんな良い影響があると思いますか？

3ポイントコンタクト

3ポイントコンタクトのチェック(ある体勢・動作の中でシャフトが3点に触れた状態にいる事ができるか。)



※3ポイントコンタクトが取れていると、頸椎と腰椎の間には隙間ができる。

3ポイントコンタクト(チェック→修正)

四つ這い



© N Training Academy

3ポイントコンタクト(チェック→修正)

四つ這いの「応用編」



© NTraining Academy

3ポイントコンタクト(チェック→修正)

スクワット

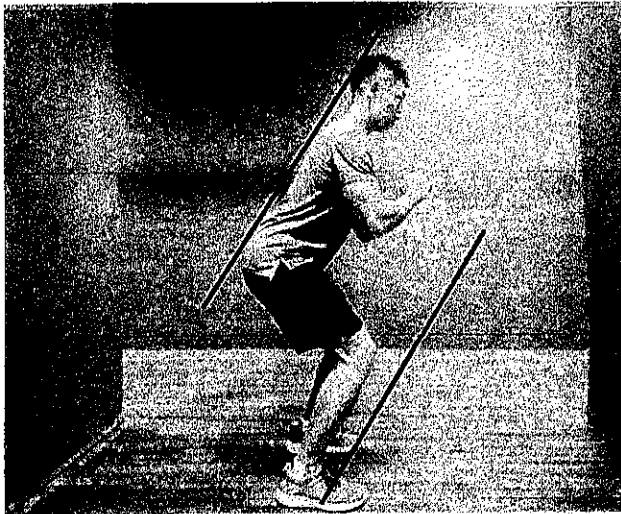


※理想のスクワットのフォームは、しゃがんだ際(膝90度もしくは太ももが床と平行になる深さを目指しましょう)に背骨とすねが平行になることが目安となります。

© NTraining Academy

3ポイントコンタクト(強化)

スクワット



© N Training Academy

〈シャフトがない状態で〉

①リズムミックスタビリゼーション

膝90度にしゃがんだ位置で、パートナーに様々な角度からランダムに揺らしてもらい、それに対して理想のフォームを保てるように力を入れる。

(※肩をすくめるなど余分な力みがないように注意)

↓

②その姿勢でスクワット(往復運動)を反復することにより「正しい姿勢の強化・獲得」を!

◆保有資格

adidas FUNCTIONAL TRAINING 教育トレーナー

健康運動指導士

NSCA認定パーソナルトレーナー

JHCAホリスティックコンディショナー

JHCAフィジカルコンディショナー

トレーニング指導士

◆雑誌

「日経Health」 for women/men

～頼りになるパーソナルトレーナーガイド～



保護者の皆さま

平成30年7月吉日

PTA会長 原 牧子
文化厚生委員長 天野 香理

第1回家庭教育学級 報告だより

6月27日(水)、adidas FUNCTIONAL TRAINING 教育トレーナー、N Training Academy 代表鈴木紀雄氏とパーソナルトレーナー村田典嗣氏を講師としてお招きし、本年度第1回家庭教育学級を開催致しました。

鈴木紀雄氏プロフィール

- ・ adidas FUNCTIONAL TRAINING 教育トレーナー
- ・ N Training Academy 代表
- ・ 健康運動指導士
- ・ NSCA-CPT (NSCA 認定パーソナルトレーナー)
- ・ JHCA ホリスティックコンディショナー
- ・ JHCA フィジカルコンディショナー
- ・ トレーニング指導士
- ・ 救命救急技能認定

HP : <http://n-training-academy.com/>

当日、赤堤小学校多目的室は、60名ほどの保護者の方々がお集まりくださり、関心の高さが伺えました。“カラダづくりの「基本のき」”というテーマで正しい姿勢のあり方を実践を交えてご講義頂きました。

事前の開催ご案内にて、体を使った運動もご教授いただく旨をお伝えしていたからか、開演時には会場にいた皆さまからは大変緊張されている様子が伺えました。

しかし、鈴木先生の明るく楽しい人柄に感化されたのか次第に会場の雰囲気が明るくなり、講師の先生が一方的に行なう講義ではなく、参加者の皆さまがともに学びあい自主的に実践していく場となりました。

姿勢を正すポイントを学び、若返りにも効果があると知ると、会場からは歓声と笑いの渦が起こり、より真剣にスクワットに励む姿が多く見受けられました。鈴木先生直々にレクチャーして頂いたり、座談会のような温かい雰囲気質疑応答があったりと、保護者の方々の笑顔があふれる大変有意義な家庭教育学級となりました。

当日の様子



参加者からのご意見 (一部抜粋)

- ・ 今日教えて頂いた骨盤の動かしかたやスクワットを忘れないように、明日から実践したいと思えます。背筋がすっきり伸びてリフレッシュできました。ありがとうございました。
- ・ スペースも取らずテレビを見ながらでもできるので、日常の中で少しずつ取り入れていきたいと思えます。
- ・ 骨盤、意識していなかったです。3ポイントコンタクトを意識して、スクワットを続けてみようと思えます。めざせ“美姿勢”！ありがとうございました。
- ・ 今日参加して、最初と終わりでは姿勢がかなりかわったので毎日少しでもいいから続けていきたいです。
- ・ 姿勢の大切さを知りました。じんわり体が温かくなって、少しやせたと思えます。姿勢が変わるだけで、やせてみえる！のがわかって良かったです。ありがとうございました。

他にもたくさんのご感想を頂き、ありがとうございました。すべてご紹介できず申し訳ございません。

家庭教育学級は、保護者の皆さまのための学習会であり、親の立場というより一個人としてご自身の楽しみを見つけて頂く場でもあります。第1回家庭教育学級を終え、ご参加頂いた保護者様の方々よりたくさんの温かいお言葉を頂き、誠にありがとうございました。

第2回家庭教育学級は、薬膳セミナー講師の酒井康子先生をお招きし「今日から始められる薬膳・食べて体を整えよう」をテーマにした楽しい会を予定しております。文化厚生委員一同、赤堤小学校保護者様が一人でも多く笑顔になれるよう努めてまいりますので、ぜひご参加くださいませ。皆さまと一緒に楽しい時間を過ごしましょう！！