

「出生～立位、歩行」に至るまでの脳・神経系システムを整える TNCの軸となる理論とエクササイズを学ぶコース！

TNCプログラム
ベーシックコース
2023

受付
募集中！
申込みフォーム、メール、
WEBサイトから
お申し込みください。

2023年 コース増設！
5月 開始コース、9月 開始コース

【対象】

神経科学に興味のある運動指導者、インストラクター、トレーナー、セラピスト、治療家、介護予防指導者、子どもの発達支援者など、健康維持のためにTNCを実践・指導したい方

【日程】

5月コース：2023年5月10日(水)～7月29日(土)

9月コース：2023年9月13日(水)～12月2日(土)

各コース 全15回シリーズ

(オンラインLive受講9回/オンデマンド視聴3回/対面受講3回)

※復習用アーカイブ配信で繰り返し学べます。

※神経科学Module1～3は、オンデマンド配信の受講となります。

【時間】

19:30～22:00 (オンラインLive) ※1回目のみ19:00開始

10:00～16:00 (対面)

※5回目、10回目、15回目のみ対面で実技/筆記試験を実施

【講師】

米田継武 (順天堂大学 スポーツ健康科学部 スポーツ科学科 名誉教授、医学博士、TNC監修者)

伊藤彰洋 (伊藤カイロプラクティックオフィス代表、TNCテクニカルディレクター)

江口典秀 (マークスポディデザイン代表、TNCエクササイズディレクター、TNC創始者)

※本コースは、TNCトレーナー認定講座となります。
(TNCトレーナー認定証授与)



(順天堂大学 米田継武 名誉教授 監修)

脳・神経系の機能を整え、
健康で生きがいのある人生の
土台を築く“統合的なプログラム”

子どもから大人、シニア、
トップアスリートが実践！

- ・運動機能の向上
- ・パフォーマンス向上
- ・ロコモ、フレイル予防
- ・視覚機能の向上
- ・子どもの発育発達の促進

「出生～立位、歩行」に至るまでの、脳・神経系システムを整える TNCの軸となる理論とエクササイズを学ぶコース！

【コースの概要】

ヒトが、思い通りに身体を動かし、健康に生活するために必要な運動機能は、脳・神経系によってコントロールされています。鍛えた筋肉を正確に動かし、しなやかな身体を維持するためには、その司令塔となる脳・神経系のコントロールシステムを整えることが必須の条件です。

特に、立位姿勢(体幹)の保持、バランス機能、視覚機能は、立つ・歩く・見る・掴むなど、日常生活に関わる運動機能の維持にとって重要であり、アスリートのパフォーマンス向上には必須の機能です。


本コースでは、運動機能に関わる神経系が最も発達し成熟する「出生から立位、歩行に至るまで」の神経システムについての理論と、脳のコンディショニングにより脳・神経系システムを整える、TNCの基本となる3種類のエクササイズプログラム「発達STEP」・「7MOTION」・「眼球MOTION」についての実技（アセスメント、エクササイズ）を学ぶ、全15回のコースです。

また、コース内では、各モジュールごとに神経科学の基礎講義を学び、大学レベルの最新研究に基づく基礎知識を深めることで、応用的なアプローチに発展できる実践力を身につけます。修了試験に合格された方は、TNCトレーナーとして認定されます。

このエクササイズプログラムは、全てのヒトが運動前に必要な脳のコンディショニングとして位置付けられ、自身の健康維持はもちろん、運動指導者や治療家、トレーナーにとって必要不可欠な、神経科学による新たな視点を養う実践的な内容です。運動機能の維持やアスリートのパフォーマンス向上、または子どもの運動能力向上や発育発達の促進など、多くの分野で幅広く役立つ画期的なエクササイズプログラムです。

【カリキュラム】

Module 1



出生～立位

出生～立位までの発育発達プロセスを段階的に整える理論とエクササイズを学びます。

TNC感覚入力エクササイズ
「発達step」

Module 2




**立位姿勢と
バランスの制御**

マークスボードを使用した立位姿勢のバランスコントロール機能を整える理論とエクササイズを学びます。

TNC感覚入力エクササイズ
「7 motion」

Module 3



**眼球運動の制御と
体との統合**

歩行や運動など、円滑な身体の動きに必要な眼球運動のコントロール機能を整える理論とエクササイズを学びます。

TNC感覚入力エクササイズ
「眼球motion」

【モジュール1】

- ・ 出生から立位までの発育段階における神経システム
- ・ 発達STEPアセスメント
- ・ 発達STEPエクササイズ
- ・ 神経科学 (Module1)

【モジュール2】

- ・ 立位姿勢とバランス制御に関わる神経システム
- ・ 7 motionアセスメント
- ・ 7 motionエクササイズ
- ・ 神経科学 (Module2)

【モジュール3】

- ・ 眼球運動の制御と体との統合に関わる神経システム
- ・ 眼球motionアセスメント
- ・ 眼球motionエクササイズ
- ・ 神経科学 (Module3)

Module 1 出生～立位までの発育段階における神経システムとTNCエクササイズ

	日程	時間	内容		形式
第1回目	5月10日 (水)	19:00～22:00	理論	TNC概論、出生から立位における神経システム、原始反射について	オンライン (Live)
			実習	発達STEPアセスメント：1、発達STEPエクササイズ：1	
第2回目	5月17日 (水)	19:30～22:00	理論	復習、脳の優位性について	オンライン (Live)
			実技	発達STEPアセスメント：2、発達STEPエクササイズ：2	
第3回目	5月24日 (水)	19:30～21:00	理論	復習	オンライン (Live)
			実技	発達STEPアセスメント：3、発達STEPエクササイズ：3	
		21:00～22:00	理論/試験	神経科学 (Module1) 補足講義、質疑応答、認定試験 (筆記)	
第4回目	オンデマンド受講 (視聴期間：5月11日～7月29日)		理論	神経科学 (Module 1)	オンデマンド 配信
第5回目	6月3日 (土)	10:00～16:00	実技	総復習 (発達STEPアセスメント、発達STEPエクササイズ)	対面・試験
			試験	認定試験 (筆記・実技)	

Module 2 立位姿勢とバランスの制御に関わる神経システムとTNCエクササイズ

	日程	時間	内容		形式
第6回目	6月7日 (水)	19:30～22:00	理論	立位姿勢とバランス制御における神経システム	オンライン (Live)
			実技	7 MOTIONアセスメント：1、7 MOTIONエクササイズ：1	
第7回目	6月14日 (水)	19:30～22:00	理論	復習	オンライン (Live)
			実技	7 MOTIONアセスメント：2、7 MOTIONエクササイズ：2	
第8回目	6月21日 (水)	19:30～21:00	理論	復習	オンライン (Live)
			実技	7 MOTIONアセスメント：3、7 MOTIONエクササイズ：3	
		21:00～22:00	理論/試験	神経科学 (Module 2) 補足講義、質疑応答、認定試験 (筆記)	
第9回目	オンデマンド受講 (視聴期間：5月11日～7月29日)		理論	神経科学 (Module 2)	オンデマンド 配信
第10回目	7月1日 (土)	10:00～16:00	実技	総復習 (7 MOTIONアセスメント、7 MOTIONエクササイズ)	対面・試験
			試験	認定試験 (筆記・実技)	

Module 3 眼球運動に関わる神経システムとTNCエクササイズ

	日程	時間	内容		形式
第11回目	7月12日 (水)	19:30～22:00	理論	眼球運動の制御と体との統合における神経システム	オンライン (Live)
			実技	眼球MOTIONアセスメント：1、眼球MOTIONリセットエクササイズ	
第12回目	7月19日 (水)	19:30～22:00	理論	復習	オンライン (Live)
			実技	眼球MOTIONアセスメント：2、眼球MOTIONリセットエクササイズ	
第13回目	7月26日 (水)	19:30～21:00	理論	復習	オンライン (Live)
			実技	眼球MOTIONアセスメント：3、眼球MOTIONリセットエクササイズ	
		21:00～22:00	理論/試験	神経科学 (Module 3) 補足講義、質疑応答、認定試験 (筆記)	
第14回目	オンデマンド受講 (視聴期間：5月11日～7月29日)		理論	神経科学 (Module 3)	オンデマンド 配信
第15回目	7月29日 (土)	10:00～16:00	実技	総復習 (眼球MOTIONアセスメント、眼球MOTIONリセットエクササイズ)	対面・試験
			試験	認定試験 (筆記・実技)	

※オンラインによる配信授業スタイルとなるため、受講に際しては、インターネット接続環境の設定をお願い致します。

※事情によりオンライン講義を欠席する場合は、各モジュール1回のみアーカイブ視聴での振替受講が認められます。但し、5回目、10回目、15回目の復習 (理論、実技) ・修了試験については、必ずご出席いただきますようお願い申し上げます。

※全モジュール修了後、2週間以内に修了レポートの提出をいただきます (A4紙1枚程度)。本コースでは、実践現場でTNCプログラムを適切な評価に基づき、的確なエクササイズを実践いただけることを最も大切しております。何卒、ご理解の程いただけますようお願い申し上げます。

※受講後には復習用のアーカイブ配信を行いますので、繰り返し深く学ぶことが可能です。

※モジュール2では、Newマークスボードを使用いたします。お持ちでない方は、Newマークスボード「The Basic」をご準備いただく必要がございます。TNCベーシックコース受講者は、割引価格 (¥33,150) にてご購入いただけますので、詳細についてはTNC事務局までお問合せください。

Module 1 出生～立位までの発育段階における神経システムとTNCエクササイズ

日程	時間	内容		形式	
第1回目	9月13日 (水)	19:00～22:00	理論	TNC概論、出生から立位における神経システム、原始反射について	オンライン (Live)
			実習	発達STEPアセスメント：1、発達STEPエクササイズ：1	
第2回目	9月20日 (水)	19:30～22:00	理論	復習、脳の優位性について	オンライン (Live)
			実技	発達STEPアセスメント：2、発達STEPエクササイズ：2	
第3回目	9月27日 (水)	19:30～21:00	理論	復習	オンライン (Live)
			実技	発達STEPアセスメント：3、発達STEPエクササイズ：3	
		21:00～22:00	理論/試験	神経科学 (Module1) 補足講義、質疑応答、認定試験 (筆記)	
第4回目	オンデマンド受講 (視聴期間：9月14日～12月3日)		理論	神経科学 (Module 1)	オンデマンド 配信
第5回目	9月30日 (土)	10:00～16:00	実技	総復習 (発達STEPアセスメント、発達STEPエクササイズ)	対面・試験
			試験	認定試験 (筆記・実技)	

Module 2 立位姿勢とバランスの制御に関わる神経システムとTNCエクササイズ

日程	時間	内容		形式	
第6回目	10月11日 (水)	19:30～22:00	理論	立位姿勢とバランス制御における神経システム	オンライン (Live)
			実技	7 MOTIONアセスメント：1、7 MOTIONエクササイズ：1	
第7回目	10月18日 (水)	19:30～22:00	理論	復習	オンライン (Live)
			実技	7 MOTIONアセスメント：2、7 MOTIONエクササイズ：2	
第8回目	10月25日 (水)	19:30～21:00	理論	復習	オンライン (Live)
			実技	7 MOTIONアセスメント：3、7 MOTIONエクササイズ：3	
		21:00～22:00	理論/試験	神経科学 (Module 2) 補足講義、質疑応答、認定試験 (筆記)	
第9回目	オンデマンド受講 (視聴期間：9月14日～12月3日)		理論	神経科学 (Module 2)	オンデマンド 配信
第10回目	10月29日 (土)	10:00～16:00	実技	総復習 (7 MOTIONアセスメント、7 MOTIONエクササイズ)	対面・試験
			試験	認定試験 (筆記・実技)	

Module 3 眼球運動に関わる神経システムとTNCエクササイズ

日程	時間	内容		形式	
第11回目	11月8日 (水)	19:30～22:00	理論	眼球運動の制御と体との統合における神経システム	オンライン (Live)
			実技	眼球MOTIONアセスメント：1、眼球MOTIONリセットエクササイズ	
第12回目	11月15日 (水)	19:30～22:00	理論	復習	オンライン (Live)
			実技	眼球MOTIONアセスメント：2、眼球MOTIONリセットエクササイズ	
第13回目	11月22日 (水)	19:30～21:00	理論	復習	オンライン (Live)
			実技	眼球MOTIONアセスメント：3、眼球MOTIONリセットエクササイズ	
		21:00～22:00	理論/試験	神経科学 (Module 3) 補足講義、質疑応答、認定試験 (筆記)	
第14回目	オンデマンド受講 (視聴期間：9月14日～12月3日)		理論	神経科学 (Module 3)	オンデマンド 配信
第15回目	12月2日 (土)	10:00～16:00	実技	総復習 (眼球MOTIONアセスメント、眼球MOTIONリセットエクササイズ)	対面・試験
			試験	認定試験 (筆記・実技)	

※オンラインによる配信授業スタイルとなるため、受講に際しては、インターネット接続環境の設定をお願い致します。

※事情によりオンライン講義を欠席する場合は、各モジュール1回のみアーカイブ視聴での振替受講が認められます。但し、5回目、10回目、15回目の復習 (理論、実技) ・修了試験については、必ずご出席いただきますようお願い申し上げます。

※全モジュール修了後、2週間以内に修了レポートの提出をいただきます (A4紙1枚程度)。本コースでは、実践現場でTNCプログラムを適切な評価に基づき、的確なエクササイズを実践いただけることを最も大切にしております。何卒、ご理解の程いただけますようお願い申し上げます。

※受講後には復習用のアーカイブ配信を行いますので、繰り返し深く学ぶことが可能です。

※モジュール2では、Newマークスボードを使用いたします。お持ちでない方は、Newマークスボード「The Basic」をご準備いただく必要がございます。TNCベーシックコース受講者は、割引価格 (¥33,150) にてご購入いただけますので、詳細についてはTNC事務局までお問合せください。

【内容】

※2023年度は、全15回中の9回をオンライン（Zoom使用）、3回をオンデマンド受講で開催いたします。但し、5回目、10回目、15回目のみ対面で実技と試験を行う予定です。（※会場は横浜市内を予定）

【日程】

5月コース：2023年5月10日（水）～7月29日（土）

9月コース：2023年9月13日（水）～12月2日（土）

【対象】

神経科学に興味のある運動指導者、インストラクター、トレーナー、セラピスト、治療家、介護予防指導者、子どもの発達支援者など、健康維持のためにTNCを実践・指導したい方

【受講料】 ※受講料には、各モジュール終了後の修了試験料・認定料が含まれます。

●一般（全15回）：¥180,000（税込）

●早期割引（全15回）：¥170,000（税込） ※1回あたり¥11,333/回とお得！

※申込締切（早期割引）5月コース：4月23日（日）、9月コース：8月20日（日）

●分割払い：¥98,000（税込） [2回払い] ※分割払いをご希望の方は、事務局までお問合せください。

【申込締切】

5月コース：2023年5月1日（月）、9月コース：2023年9月4日（月）

【申込みの流れ】

①お申込みについては、下記よりお申込みをお願いいたします。

《申込みフォーム》↓↓↓をクリックしてください。

《申込みフォーム》

②受講料については、下記よりお支払いをお願いいたします。

《受講料のお支払いフォーム》↓↓↓をクリックしてください。

《受講料のお支払い》

- ・受講料のお支払いの確認をもって、お申込完了とさせていただきます。
- ・講座開始日以降のキャンセルについては原則として返金できませんのでご了承ください。
- ・定員に達しますと募集期間内でも申し込みを締め切る場合がございますので、なるべくお早目にお申し込みください。

【TNCトレーナー認定】

全モジュール修了後、修了試験合格者には、TNCトレーナー認定証を発行致します。

TNCトレーナーとは、神経科学の基礎知識、アセスメント、エクササイズを指導するための知識と技能を有し、TNCプログラムの実践・指導を通して、それぞれの分野において、人と人が繋がり健康が続く社会づくりに寄与するトレーナーとして認定された方です。

【ITRCフェロー制度】 国際TNC研究所（Inter National TNC Research Center：ITRC）

修了試験合格者は、任意でITRCフェロー（実践研究者）としてご登録をいただけます。ITRCフェローは、ITRCフェローコミュニティに参加することができます。ITRCフェローコミュニティでは、各分野で活躍するITRCフェローと繋がり合い、TNCの実践研究を継続される上で、学びの場を継続するための様々な特典が受けられます。TNC主催するセミナー、特別イベント、及び単科コースなどに、特別価格にてご参加いただけます。TNC研究員の登録には、登録費¥15,000（税込）/年が別途必要となります。

【主催】

TNC事務局

【お問合せ】

〒224-0032神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎中央19-7 SSビル5階 マークスライフサポート株式会社内

[メール] tnc-info@marks-bd.com

[電話] 045-507-7837(マークスボディデザイン)

講師のご挨拶

監修者、国際TNC研究所(ITRC)顧問

米田継武（順天堂大学名誉教授）



監修者としてご挨拶申し上げます。当セミナーは「健康で幸せな人生は動きから」、を理念として、一般人からアスリートまでよどみない身体運動の獲得を目指す活動内容を用意しその仲間を多からしめんとするところに目的を置いております。TNCプログラムは、前庭（平衡）感覚の活用が身体活動の基盤となる事を看破して、感覚入力と脳処理を中心とした神経系重要視のTNC理論を建てました。

そのため、平衡感覚の賦活装置「マークスボード」を特別に開発し、啓蒙に力を入れております。神経系重視の指導体系の実施と評価には臨床的な立場と基礎的な視点が、この場合の力ギになるように思われます。臨床面では、既に御高名な伊藤彰洋先生にご参入頂き万全を期しました。私は監修の立場ではありますが、基礎的立場で神経科学を携え、皆さんの学びに参画いたします。

前述の様に、TNCは前庭（平衡）感覚を重視します。世の人は「五感」という語を感覚全般の言葉として用います。ところが「五感」の意には「前庭感覚」は、歴史的に含まれて来なかった事にお気づきでしょうか。地上に生きる人間には、あまりにも普遍的なこと故に、意識の外にあって、重要さを忘れていたと言えるのです。TNC理論は、感覚刺激の一種類を特筆するだけでなく、人間の活動と意識を変える力がある、その様に思えるのです。

ご参加の皆様と共に学び合うことを楽しみにしています。

TNCテクニカルディレクター、国際TNC研究所(ITRC)所長

伊藤彰洋DC（伊藤カイロプラクティックオフィス代表）



私たちTNCチームは、国際TNC研究所にて、日常生活をより快適に過ごせるような、そして運動パフォーマンスより高めることのできるようなからだ作りのプログラムを開発しております。

このTNCプログラムのいちばんの特徴は、からだの「神経系」に着目しているということです。「からだ作り」と聞くと、多くの方は、筋力トレーニングや持久力トレーニングを思い浮かべることでしょう。でもその筋肉や心臓などを動かしているのが「神経系」で、その中の頂点が「からだの司令塔」とも呼ばれる「脳」なのです。ですので、この脳・神経系がアンバランスな状態になれば、全身が思うように動いてくれませんし不調を感じてしまうでしょう。その反対に、もしもこの神経系を良い状態に保つことができれば、きっと、今よりもずっと快適な日常が送れ、運動選手ならさらに高度なパフォーマンスが期待できることでしょう。

私たちTNCチームは、脳・神経系を独特な方法で活性化することにより、からだの機能を高め、高齢者の転倒を防ぎ、運動選手のパフォーマンスを向上、つまり「自分の体を思い通りに動かすことができる」ような神経エクササイズプログラムを開発しております。

私たちの願いは、この画期的なTNCエクササイズを通して、まずご自身がますます健康になっていただくということと、そして、皆さんの周りの人々も健康にすることのできるTNCトレーナーになっていただくということです。

皆様といっしょに学べますことを楽しみにしております。

TNCエクササイズディレクター、国際TNC研究所(ITRC)副所長 江口典秀（マークスボディデザイン代表）



TNCプログラムは、神経科学の研究者・機能神経学の臨床家・トレーナーの融合により開発された、子どもから高齢者、トップアスリートまで、日常から簡単に実践できる「脳のコンディショニング」プログラムです。

これまでに学ぶことのなかった、健康で生きるために誰もが必要な「脳の健康を保つ知識！」として、より多くの方に知っていただき、実践を通じて健幸な社会づくりに寄与することが私たちの願いです。

思い通りに体を動かしたい方、様々な運動やトレーニングで改善されない悩みのある方、これまでの運動効果をさらに高めたい方、健康維持を目指す方、神経科学を用いたアプローチを学び、困っている方を本気で笑顔にしたい方！など。

ぜひ、TNCトレーナーとして、健康で幸せが続く社会づくりを目指しませんか。

皆様と学びの場をご一緒できることを楽しみにしております。

トータルニューロコンディショニング® (TNC) とは

トータルニューロコンディショニング® (TNC) とは、脳・神経系へのアプローチを効果的に用いて、からだ本来が持つ機能を回復させ、健康に導く先進的なコンディショニングプログラムです。

運動を軸として、健康増進と疾病予防に必要な5つの要素「運動・栄養・回復・心とからだ・社会参加」を統合的に構築したプログラムであり、この実践によって自分らしく生きがいのある豊かな人生を送るための土台となるものです。



健康増進と疾病予防に必要な“TNC5つの要素”

私たちは、TNCプログラムを通じて、
「人と人が繋がり、健幸な社会づくり」を目指します！