

“脳”を理解して、思い通りに体を動かす！

# 脳のコンディショニングセミナー

## 脳と身体運動の関係

スポーツや日常生活における身体運動のパフォーマンスが低下する原因は肉体的な衰えだけではありません。

私たちの身体は、目や耳などの五感から情報が入力されて、脳へ伝わり、脳から各神経へ指令が伝達されて思いどおりに動くことができます。

体の動きが鈍くなったり、思うようなパフォーマンスを発揮できなくなった時、脳への情報の入力がかまくいていない場合があります。



## パフォーマンスが上がらないときは、「脳」をリセット

パフォーマンスの低下が感じられた、もっとパフォーマンスを向上したい、そんな時は一度「脳のコンディショニング」を行うことで、脳への情報の伝達がスムーズになり、思いどおりに体を動かせるようになることでパフォーマンスの向上が期待できます。

## 新たなメソッド トータルニューロコンディショニング

今回、「トータルニューロコンディショニング (TNC)」という新しいメソッドをご紹介します。その効果やスポーツ活動、スポーツ指導の中での活かし方などをお伝えいたします。



### 活用事例

アスリートのパフォーマンス向上はもちろん、自立的な健康生活に必要な運動機能の保持・増進、子どもの発育発達の促進、運動能力の向上、フレイル予防、学校や仕事での学習機能・生産性の向上など、多くの分野における健康づくりや予防プログラムとして役立てることができます。

### 1 開催日

**令和4年10月8日(土)**

【午前の部】10:00~12:00 【午後の部】13:30~15:30

### 2 会場

金沢市総合体育館 第1会議室

### 3 費用

1,500円

### 4 対象

どなたでも (スポーツ指導者や選手に役立つ内容です)

### 5 定員

各部 15人

### 6 講師

江口典秀氏 (マークスポディデザイン代表)

アテネオリンピック、トリノオリンピック、

全日本のコンディショニングトレーナーを務め、現在もスキートのトップ選手をはじめ、陸上の実業団選手やオリンピック選手のトレーニング指導、コンディショニング指導を行う。



公益財団法人 金沢市スポーツ事業団

TEL 076-247-9018

ホームページ申込フォームから  
お申込みください。

