

勉強会 (大阪) Report Vol. 11

◇KAATSU JAPAN 主催勉強会 (大阪)

日時：2014年10月5日(日) 10:00~16:00

場所：新大阪ブリックビル3階C,D
大阪府大阪市淀川区宮原1-6-1

協力：今西 登之彦 (スペシャルインストラクター)

8月3日以来、ちょうど2か月ぶりの大阪勉強会。台風18号が迫る中、参加者の皆さまにもご協力いただき昼食時間を短縮して30分の前倒しで行われました。

今回はK-メディカルトレーニングセンターの今西登之彦先生に1日通しで講習をしていただきました。装着圧と適正圧、安静時と運動時との関係性をしっかりと説明していただき、それらを実際に各自が実践していきました。

- ① 加除圧をしながら下から上げていきピーク(適正圧の中)を探す。
- ② 適正圧の中で3分加圧(安静)から除圧で、除圧時の血液の入り方を確認。
- ③ 適正圧の中での3点セットで、拍動感・腫脹感の確認。

これらを、腕・脚ともに繰り返し行なっていきました。②③では、それぞれのポイントについて確認をしていくことと同時に、実際に乳酸をしっかりと貯め込みパンプさせることも目的にしているので、かなりキツくなってきて涼しい顔ではやってられません。「グューすとん、グューすとん、グューーー、ギュッギュッギュッ、ひよいつ、ギュッギュッギュッ、このやろおー、キュッキュッキュッ、どうおおおー、パッ、うぐう…」何とも擬音ばかりですが、



今西先生のこの掛け声に導かれて、皆さん食いしばって体感していくことが出来ました。このように、

加圧トレーニングを真に理解するには自身でやってみることが必須です。そうすることで、目的筋への的確なトレーニングが行えているかも判断できるようになります。

最後に、体感トレーニングと有酸素系トレーニング(ダイエット目的への施術)について、実際の施術風景の動画を紹介していただきながら、じっくりとクライアント様と向き合っていくことの重要性について説明していただきました。



今回はトレーニングメニューを腕・脚ともに、いつもより多めに実践していましたが、途中途中で説明を挟みながらポイントの説明もしていたので、ベルトを巻いたまま必死でメモをしている方が多く見受けられました。

勉強会はこの後も続々と予定されています。

<http://www.kaatsu.com/news/event/index.html>

資格者の皆様には、プロの、そして正規の加圧トレーニング指導の集団の一員として、今後もふるってこのような勉強会に参加していただきたいと思えます。この勉強会自体の質も、より現場に即した、実り多いものに発展させていきたいと考えています。

また、アメリカを中心にした加圧トレーニングの世界的広がりについて、10月18日19日(一社)日本加圧トレーニング学会総会第10回記念大会にて発表される予定です。アメリカから3名の先生方をお迎えして発表していただけます。たまには英語漬けになりましょう(大丈夫です、通訳は入ります)。当日参加も出来ますので、皆様ふるってのご参加をお待ちしております。

<http://kaatsu.jp/event/meeting/10.html>