

自律神経と回復 — トレーナーが扱う“内的負荷”の理解 セミナー案内

- 日時 2025年11月21日 17:00-19:00 (2時間)
- 会場 FLEXIBLEMOVEMENT 大阪市住吉区沢之町2-6-28 2号
- 参加費 4,000円 (現地支払い)
- 単位 NSCA:0.2CEU (A)

○セミナー内容

パフォーマンスを支えるのは、筋力や可動域だけではない。
疲労、睡眠、集中、ストレス反応—そのすべての基盤にあるのが自律神経の働きである。

外的負荷を整えるだけでは、回復は不十分となることが多い。
個々の生理的反応を示す“内的負荷を理解し、トレーニング計画やリカバリー戦略に反映させることが求められている。

本セミナーでは、心拍変動 (HRV) を指標とした自律神経の状態評価、呼吸や運動刺激による調整法、環境要因の影響などを多角的に整理。
自律神経を「回復の中核」として捉え、現場で扱える形へと落とし込む。

身体の外側だけでなく、内側の反応を読む。
その視点が、トレーナーの指導精度と回復デザインを大きく変える。

- 講師 藤田賀史 CSCS, CPT

○申し込み

tel: 080-1421-7600
mail: kettlebellelite@icloud.com



**FLEXIBLE
MOVEMENT**