

Redcord



スタビリティ研究会 主催

【東京開催】

第1回 健康増進スポーツ コース

対象：スポーツトレーナー 運動部指導者 アスリート育成に関わる方、選手自身、健康増進に興味のある方、筋力トレーニングの効果を最大化したいと考える方

講師：レッドコード国際インストラクター Certified Neurac Practitioner 山本 泰三

設備：レッドコード1台を使用

内容：筋力トレーニングは重要な土台ですが、それだけではパフォーマンスは向上しません。レッドコードの漸増負荷調整法を活用して、単なる筋肥大ではなく、「動きの中で使える筋力」 **Functional Muscle Strength** の強化を目指します。ウェイトトレーニングの成果をパフォーマンスに生かすためには、意図した動きに転換できるフィジカルが必要です。レッドコードを活用して、Accuracy（正確性）、Optimum（最適化）、Diversity（多様性）を重視した運動制御能力を向上させる手法を研修いただきます。レッドコードを使うメリットをぜひ体感ください。

1. レッドコードの起源と操作とリスク
2. Functional Muscle Strength のポイントであるAccuracy、Optimum、Diversityとは。
3. レッドコードの6種類の漸増負荷調整法で評価とトレーニングと成果を見える化
4. 関節角度の違いによる発揮筋力の変化とマシントレーニングの差異
5. 姿勢制御に重要なForce Steadiness（FS）とパフォーマンスアップのためのRate of Force Development（RFD）をレッドコードでトレーニング
6. 運動前のストレッチがFSとRFDに及ぼす影響（運動前にすべきは??）
7. 負荷の強弱に伴う運動制御の変化とコアトレーニングのHollowingとBracingの違い
8. アスリートや健康増進に対するレッドコード具体的活用例



日時 2025年8月3日(日) 受付 9:45 研修 10:00~16:00

会場 東京衛生学園専門学校 JR京浜東北線「大森駅」徒歩5分

参加費 15,000円（資料代・消費税を含む）

修了証 スタビリティ研究会より発行

申込み スタビリティ研究会のホームページからお願いいたします。

