

# Redcord®



スタビリティ研究会 主催

【京都開催】

## 第2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11月29日(土) 受付 8:45 研修 9:00~15:00

会場 Conditioning Lab インクルーシブ フィットネス

京都府相楽郡精華町桜ヶ丘4丁目24-17-2F 駐車場あり

参加費 15,000円（資料代金を含む）

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します。

