

FTEX institute 九州支部

第 18 回 FTEX 九州支部ブラッシュアップ勉強会を沖縄県にて開催いたしましたので報告致します。

1.日時

令和元年 12 月 24 日 9 時～13 時

2.場所

South Wind (〒901-1103 沖縄県島尻郡南風原町字与那覇 180 番地)

3.講師

山本 淳史先生 (スポーツコンディショニングプロモーション・JIN)

4.内容

FTEX テストと各関節の見方

5.参加者

7 名

6.実施内容

FTEX4 級講習会で学ぶ各関節やアライメントの評価から動的アライメントの評価を中心に各テストの実技を実施。



7.感想

沖縄県は FTEX 会員が少なく、若い会員が多いため FTEX4 級講習会の復習をベースに各関節やアライメントの評価から動的アライメントの評価を中心に復習を行った。これから各コンテンツへ進む上で重要な FTEX における動的アライメントの評価を山本先生から具体的に指導していただくことで動作の理解、問題点の抽出がより具体的になった。現象を捉えるだけでなく、なぜその現象が起こっているかを紐解いていくことが重要であり、その部分を理解していくことが対象者の生活復帰や競技復帰に繋がることを再確認できた。