

令和7年度 すぎなみスポーツアカデミー

第2回フォローアップ講座 オンデマンド

カラダの仕組みから学ぶ コンディショニング概論と実践

オンデマンド配信
2025/11/20-12/21



講師 有吉 与志恵

コンディショニングトレーナー

有吉与志恵メソッド開発者

一般社団法人日本コンディショニング協会（NCA）会長

株式会社ハースコーポレーション最高技術責任者（CTO）



エビデンスを基にカラダの仕組みを理解し、
筋肉本来の反応・動きを引き出す
コンディショニングを学びます

対 象 杉並区公認 スポーツリーダー、杉並区公認 ジュニアスポーツ指導員、杉並区公認 スポーツコーディネーターの資格保有者、スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会修了者

参加費 500円(振込支払い)

主 催 杉並区

主 管 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

申込締切 令和7年11月4日(火)

申込方法 Googleフォームよりお申込み

フォームのURLはアカデミーのメルマガにて送信

配信期間 令和7年11月20日(木)～12月21日(日)

申込期間 10月25日(土)～11月4日(火)

※申込後に郵送する参加費振込用紙にて参加費をお振込みください。

参加費の入金確認後に動画視聴URLをメールで送信いたします。

動画は実施期間中いつでも視聴できます。

講座の内容（90分）

オリエンテーション

座学

コンディショニングとは

身体を整える事の重要性

コリ・ハリ・痛み 整形外科的疾患の仕組み

脳を変化させるトレーニング

実践

自分の身体を観察するモニタリング

筋肉を元々ある状態へリセットコンディショニング

筋肉の再教育 アクティブコンディショニング

問合せ・申込先

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F

TEL 03-5305-6161 (平日8:30-17:15)



1 受講の流れ

杉並区スポーツ振興財団 Googleフォームより申込み
フォームのURLはメルマガで送信します
申込締切 令和7年11月4日(火)

申込み後に郵送する振込用紙にて
参加費をお振込みください。
振込期間 令和7年11月10日(月)～11月17日(月)

参加費の入金確認後、メールで
動画視聴用URLをお知らせします。
配信期間 令和7年11月20日(木)～12月21日(日)

レポートとアンケートの提出

- ① レポートとアンケートのフォーマットは、杉並区スポーツ振興財団ホームページよりダウンロードをしてください。
<https://sports-suginami.org/>



杉並区スポーツ振興財団ホームページ ➡ 学習する・資格 ➡ すぎなみスポーツアカデミー ➡ 講座のお知らせ ➡ 専門科目 ➡ フォローアップ講座

- ② 提出先メールアドレス sugispo-academy@sports-suginami.or.jp
提出先FAX 03-5305-6162
③ 提出期限 令和8年1月14日(水)

2 講座の修了

レポート、アンケートのご提出をもって講座の修了となります。