

【講義】

①棒コンディショニングメソッド®（棒びくす®）とは？

- ・加齢に伴う身体変化
- ・棒びくす®の8つの特徴
- ・参加者の声
- ・棒びくす®エビデンス
- ・期待できる7つの効果
- ・棒の役割
  - ① 椅子から立ち上がる動作分析
  - ② 各身体部位の体重の比率
  - ③ 支持基底面
- ・指導上の諸注意とポイント
- ・棒の仕様
- ・研究データを基に、
  - ① 転倒と姿勢との関係
  - ② 立位不安定動作と変形性膝関節症との関係

②立位動的バランストレーニング

- ・立位動的バランストレーニングの目的、転倒予防、歩行改善、姿勢改善
- ・ロコモティブシンドロームについて

③座位動的バランストレーニング

- ・座位動的バランストレーニングの目的、転倒予防、歩行改善、姿勢改善
- ・座位での転倒について

④上肢コンディショニング

- ・姿勢観察
- ・アイソメトリックトレーニング
- ・肩甲上腕リズム、肩関節の構造とメカニズム

⑤下肢コンディショニング

- ・姿勢観察
- ・腰椎、骨盤リズム
- ・足底・足指、足関節の構造と体性感覚と姿勢とのメカニズム
- ・膝関節 内側広筋と外側広筋の関係、
- ・股関節（トレンデレンブルグ現象とデュシャンヌ歩行の分析）の構造とメカニズム
- ・腰椎分離症等リスク管理について

⑥プログラミング

- ・概要
- ・W-UP～クールダウン構成
- ・認知症予防

⑦リラクセーション

## 【実技】

### ①上肢のコンディショニング

- ・トレーニング・ストレッチ
- ・手関節、肩関節安定のための腱板トレーニングとストレッチ
- ・猫背予防のトレーニングとストレッチ・支えを利用した脊柱ストレッチ

### ②下肢のコンディショニング

- ・トレーニング・ストレッチ
- ・足趾・足趾屈曲背屈、足関節の外反内反背屈底屈
- ・変形性膝関節の予防トレーニング
- ・変形性股関節の予防トレーニング

### ③立位動的バランストレーニング

- ・棒の動く支持を用いた  
立位での重心移動 動的バランス負荷漸増トレーニングのメソッドの実践

### ④座位動的バランストレーニング

- ・椅子の座り方
- ・棒の動く支持を用いた  
座位での重心移動 動的バランス負荷漸増トレーニングのメソッド

### ⑤筆記・実技テスト