

## 3日間の講習で、実技と知識のレベルアップを。マッサージを受けながら筋トレできる次世代のSTTプログラムで、あなたのタイマッサージが変わります。

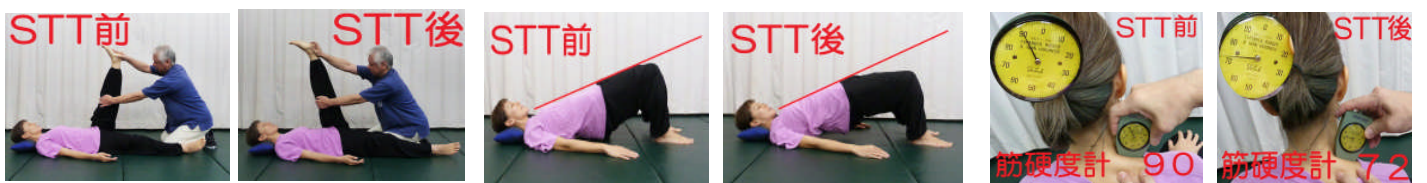
2019年、国際タイマッサージ協会は一般社団法人になり、皆様にも有益なセミナーの開催を目指しております。一般社団法人となり最初の講座が、**STTプログラム研修講座**です。

STTは、Soft Training Thaimassageの略で、タイマッサージに日本古来の導引テクニックを取り入れ、ハードなトレーニングではなく、ソフトなトレーニングをすることで筋力アップを目指しています。

今までのタイマッサージを**STTに変えることで、筋力アップ、柔軟性アップ、そして、硬くなった筋肉をほぐす効果**が増し、レベルが数段上がった手技になります。また、**STTプログラム(60~70分)**には、今までのタイマッサージのように、**リラクゼーション効果とストレッチ感、痛みや凝り、不快感などの各症状の改善**など十分な効果もあります。

最近では、24時間フィットネスやパーソナルトレーニングなど、筋力アップをする方が増えていますが、トレーニング後のケアが少ないため、鍛えた筋肉がそのまま凝りになるケースが多いのです。

その点、**STT**では鍛えた筋肉をすぐにほぐすため、凝りにならずに筋力だけがつきまします。運動はしたいけれど、ジムでマシントレーニングをするまでのモチベーションはなく、でもこのままで良いのかどうか迷われている方は多いと思います。そういう方たちのために**STT**が開発されました。そして、対象の年齢層は、若い方から高齢者まで幅広く対応でき、次のような結果が期待できます。



ハムストリングが緩み前屈改善

背筋力・殿筋力・腹筋力アップ

肩こりがほぐれる



グラブルTVでも声優の福山潤さんがSTTを受けた模様が紹介され、肩こり度、前屈度が改善しました。

その他腰痛改善、開脚度がアップ、肩甲胸郭関節の可動域が広がるなど様々な効果が期待できます。

対象者:タイマッサージ歴半年以上、または各種マッサージの経験1年以上の方

日程:5月4、5、6日の3日間、時間9:30~18:30の24時間(昼休み休憩あり)

申し込み締め切り:4月25日です。(入金も、この日までにお済ませください。)また、3月中にお申し込み、ご入金が可能の方は、10%の早割り対象になります。

講習費:89,800円(早割り:80,820円)

担当講師:大槻一博(国際タイマッサージ協会会長)

講習内容:座学(STTに必要な理論と知識)

- ①サルコペニア ②ロコモティブシンドローム ③健康寿命 ④導引理論 ⑤トレーニング理論
- ⑥伸張反射 ⑦相反抑制 ⑧躁体法理論 ⑨PNF理論 ⑩機能改善促進研究理論(初動負荷理論)
- ⑪筋肉とエネルギー供給 ⑫筋収縮 ⑬主動筋、拮抗筋、協働筋 ⑭運動単位 ⑮筋肉とテコの原理
- ⑯筋腱複合体 ⑰関節角度と可動域 ⑱関節運動 ⑲代償動作 ⑳年齢と体力 ㉑トレーニングの原則
- ㉒トレーニング効果の特異性 ㉓筋力トレーニングの仕組み ㉔超回復 ㉕最大筋力 ㉖最大筋パワー
- ㉗筋持久力 ㉘レペティション・マキシマム(RM) ㉙過負荷 ㉚プライオリティ ㉛スロートレーニング
- ㉜有酸素運動 ㉝コアトレーニング ㉞ストレッチ ㉟ウエイトコントロール ㊱体脂肪 ㊲ローテーターカフ
- ㊳消費カロリー ㊴エクササイズ ㊵基礎代謝と身体活動レベル ㊶筋肉痛 ㊷オーバートレーニング症候群

国際タイマッサージ協会のトピックス<https://i-thaimassage.com/topics/1865/>で**第1期生の感想**がご覧になれます。

実技:約60~70分のSTTプログラム

使用テキスト: **スポーツトレーニングの基礎理論**、西東社(各自ご購入ください。)

持ち物:テキスト、動きやすい服装、5本指ソックス、筆記用具、水分

申し込み方法: info@thaimassage.jpのメールアドレスに、氏名、連絡先電話番号、住所、施術の経験年数と種類(マッサージ・鍼灸など)をお書きください。

振込先:三菱UFJ銀行 小山支店 普通0894728 日本タイマッサージ協会

場所:日本タイマッサージ協会(品川区小山4-9-4 目黒線武蔵小山駅下車3分)

実技試験に合格し、受講中のレポートを提出された方は、一般社団法人国際タイマッサージ協会よりSTT講座の修了証が発行され、STTの施術ができるようになります。また、STT講座を開講できるティーチャーズコースの受講が可能となり、ティーチャーズコース合格者は、上記の講座を開催できるようになります。

