

# FITVITは、インストラクターに いいこと・便利なおことを提案・実現していきます。

UNIVERSITY

FITVIT

募集

各スクーリング受講ご希望の方は、FITVIT DESK までお問い合わせください。  
各詳細の資料を送付いたします。

## FITVIT特別セッション

### FMS (ファンクショナルムーブメントスクリーン) Level 1&Level 2 ライセンス認定 コンボワークショップ3Days

近年、体の機能性に着目したトレーニングの重要性がますます注目されています。その中で、FMS による評価とその結果に基づくアプローチは、もはやアスレティックトレーナーやパーソナルトレーナーにとってのスタンダードとなっています。基礎動作についての知見と改善アプローチの数々を FMS 開発者から直接学べるチャンスです。体の基礎動作評価をセッションに取り入れたいトレーナーはもちろん、動きの知見を深めたいフィットネス、医療関係者におすすめします。



#### FMSとは？

ファンクショナルムーブメントスクリーンは、人間の機能的な動きのために必要な、7つの基礎的動作を評価するスクリーニングツールです。1995年に Gray Cook 氏と Lee Burton 氏によって体系化された FMS は、そのエビデンスと簡便性から、体の機能性に着目する理学療法やパフォーマンストレーニングの分野で有効なスクリーニング手法として注目を集め、NFL、NHL、MLB、NBA の殆どのプロチームやナショナルチームで導入、現在はフィットネス分野でもパーソナルトレーニングを中心に多くのトレーナーが有効に活用しています。

#### 講師紹介

共に日本を代表するアスレティックトレーナー。日本で2人だけの正式な FMS プロバイダーとして FMS の普及に尽力する。



#### 鈴木岳

Ph.D / ATC / CSCS  
日本を代表するアスレティックトレーナーであり、会社を運営する傍ら、多くのアスリートの指導やセミナー、講演、執筆活動など幅広く活躍。



#### 上松大輔

Ph.D / ATC / PES  
米国でプロチームや大学にてアスレティックトレーナーとして活躍後、帰国。大学で教鞭を執る傍ら、プロアスリートの指導に携わる。

#### なぜムーブメントスクリーンが有効なのか？

- コンディショニングとパフォーマンストレーニングにおける、最適なアプローチポイントを把握できる
- 基礎的動作のレベルを把握してアプローチすることでクライアントの成長を加速することができる
- 怪我を誘発しうる体の機能制限や非対称性をすぐに特定し、修正することができる
- FMS は、クライアント、運動の専門家、医療従事者とのコミュニケーションにおいて信頼性の高いベースとなる

#### 1日目 FMS Level 1 FMSのフィロソフィーと評価法

Level 1 では、人間の機能的な動作に関して考察を深め、FMS のフィロソフィーを学ぶとともに、FMS の7種類の測定法と評価法を学びます。

#### 2,3日目 FMS Level 2 評価に基づくコレクティブエクササイズの実践

Level 2 では、FMS の評価に基づくコレクティブ（矯正）エクササイズを体系的に学びます。実際の現場で問題解決する際のノウハウが詰まった実践編です。

エリア	実施期間/時間/会場	担当講師	価格
関東	5月19日(金)~21日(日)/ティップネス本社会議室	鈴木岳 上松大輔	一般
	1,2日目 9:00~18:00(受付開始 8:30~)		129,600円(税込)
	3日目 9:00~13:00(受付開始 8:30~)		TIP契約者 116,640円(税込)

※Level 1、Level 2を分けて  
受講することはできません  
(Level 1認定保持者を除く)

定員 60名 認定 FMS Level 1、Level 2 申込期間 5月9日(火)17:00まで

申込方法 FITVIT DESKへお電話またはメールでお申込みください(右記参照)。メール申込の際は、件名を「FMS申込希望」でお願いいたします。

特典 FMSウェブサイト内にある有料コンテンツが1年間無料になります。(400以上のコレクティブエクササイズ映像の閲覧など。コンテンツは英語です)

株式会社 ティップネス  
人材開発部 FITVIT DESK

〒108-0073 東京都港区三田3-13-16 三田43MTビル14F

03-3769-8717(平日11:00~17:00)

メール: fitvit.agency@tipness.co.jp

FITVIT

検索

詳しくは FITVIT HP にてご確認ください。