

2021年11月14日(日)  
**TSUBOI 塾 2021 vol.3**  
**【膝の痛みの根源に寄り添うレッスン】**

**【ハイブリッド講座】**

① **対面式リアルタイム受講**

(録画データ付き)  
会場 上社スイミングスクール

② **オンライン式リアルタイム受講**

(録画データ付き)

③ **オンライン録画データ受講**

**【タイムスケジュール】**

12:40~13:40 講義 60分  
14:00~14:45 実技 45分  
15:10~15:40 講義 30分

**【受講料】①②③一律**

一般 **14,300 円(税込)**  
ゼミナール会員 **11,440 円(税込)**

**【申込み方法】**



<http://ws.formzu.net/fgen/s55855879>

※申込みフォーム内選択必須

「①・②・③」の受講形式を選択下さい

※申込み確認後、受付担当武田より振込案内メールを送ります

[aqua\\_blue\\_of\\_ta@yahoo.co.jp](mailto:aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp)

武田 Mail の登録・ドメインの解除を  
お願い致します

本年最後の TSUBOI 塾は「膝の痛みの根源に寄り添うレッスン」です。

2021 年の本塾では 3 回に分けて「肋骨の動きを具体化する」「骨盤の動きを具体化する」とシリーズ構成でしたが、ラストは「膝」です。

講座内容は、難しいものではありません。そして過去の講座を受講されていない方々にも安心して受講いただける内容としています。

関節には、多様に動くことが得意な関節と不得意な関節があります。不得意な関節の代表が「膝関節」です。人類のほとんどが「腰痛」と「ひざ痛」であると考えられています。

つまり…腰椎も多様に動くことが不得意な関節ということです。逆に「足首」「股関節」「胸椎(肋骨)」「肩関節」は回旋運動が大得意なのです。

すでに「腰痛」と「ひざ痛」の多くの方々は、水中で運動するのが「とてもらくちん」ですので、開放感のある環境で水中運動を楽しんでいらっしゃいます。しかしながら「らくちん」とは「クセの修正ができる」か「さらにクセがひどくなる」か、紙一重なのです。

痛みの原因である「不良姿勢」や「不良動作」により、陸上では体重を支えることで膝関節や腰にストレスをかけます。水中ではその体重が軽減されていますので「痛みの原因になった動作」でも「とてもらくちん」に運動ができます。

シリーズ前回と同様に「らくちんな環境でこそ修正できる」方向性で指導者が接していくことで、多くの参加者に喜ばれます。

同様に、指導者自身も「ひざ痛」に悩んでいることが多く、指導環境が悪いのか指導姿勢が悪いのかを再考するチャンスになるかもしれません。

「指導環境が悪い」…他者のせいにする。

「指導姿勢が悪い」…自身の改善をする。

この違いは「らくちんな環境だから、痛みのある環境でも楽しんでくださいね」と「らくちんな環境だからこそ、痛みの原因である不良動作の改善を期待してくださいね」という指導方法に関連していくかもしれないですね。

ちょっとした気付きや再考を互いに促していけると本当に嬉しいです。

TSUBOI 塾は、アクブル独自のハイブリッド講座です。

①リアルタイム受講、②オンラインリアルタイム受講、③オンライン録画データ受講。どの受講スタイルにも録画データをお付けします。

※コロナ禍により、①対面式リアルタイム受講を中止とさせていただきますので、予めご了承ください。その際は、②オンライン式リアルタイム受講 ③オンライン録画データ受講のどちらの選択も可能です