**2019，12. 15**

**ご案内**

**2020　JAA　アーボリカルチャーセミナー　“Arbor Body Balance Ⅱ”**

**概要**

アーボリカルチャ―（樹芸学）においては、多様なフィールド、様々な自然環境や地政学環境を理解した上での技術提供が求められます。皆様におかれましては日々の学習と鍛錬、現場の安全遂行を基軸に樹木と生育環境の向上へ日々ご活躍と存じます。

今回のArbor Body Balance Ⅱでは、前回の肩甲骨周りに続き、腰(痛)について勉強したいと思います。

前回の振り返りと、脊柱起立筋と姿勢のＳ字カーブの重要性、身体の連動性などの理解を通して、腰痛になりにくい考え方・予防法、またなってしまった際の対処法を学んでいきます。

・やっぱりバランスって大事！！

・リギングのシステムを通して腰痛を考える

・上からの腰痛と下からの腰痛

・体操あれこれ

・腰痛になってしまったら etc.

併せて、国際的な樹芸学組織ISAⓇ(International Society of Arboriculture)が推奨する技術を習得している認定講師（ATI認定トレーナー）も参加します。懇談・質問等の場を設けますので、情報交換を通し、ツリーワーカーの技術向上と生態系環境に対し一層の関心を高めていただければ幸いです。

**2020　JAA　アーボリカルチャーセミナー　“Arbor Body Balance Ⅱ”**

日　　時　　　2020年 １月２３日（木）　９：00開場　9：３0開始

・タイムスケジュール（別添参照）

・原則としてJAA会員とその家族の方が参加できます。

講　　師　　　**髙橋 晃展**　（虹のもり整体院 院長　ISA Japan リエゾン）

内　　容　　　樹護士の身体ケア

会　　場　　　藤沢市少年の森　住所：神奈川県藤沢市打戻2345　TEL：0466-48-7234　https://f-mirai.jp/youth/mori

宿　　泊藤沢少年の森内宿泊研修施設「かわせみハウス」

　　　　　　　　　今回は前日から施設を借りているため前宿泊ができます。（要連絡）

定　　員　　　３０名（最少催行人数　　１０名）

対　　象　　　 JAA会員（家族参加可能）

参 加 料 　 大人￥1,000　（家族　無料）　（会場管理、運営費等）

※傷害保険は無、自己加入願います。

持 ち 物・床に敷くマット

ヨガマット、アウトドア用マットなど、適度な硬さのあるもの

柔らかい布団のようなものは不可

・顔の下に敷くタオル

　　　　　　　・メモ、筆記具

・飲み物

・会場内には売店はございませんが希望者にはお弁当（日替わり弁当450円の注文を受け付けます）

※施設内は禁煙となっております。

そ の 他　　・労災保険または傷害保険自己加入等、各自手配の上ご参加ください。

　　　　　　　　 ・会場内の清掃等にご協力ください。

主　　催　JAA　ジャパンアーボリスト協会 アーボリカルチャ―研修部会

 **問い合わせ JAA事務局　（久保田）**

**メール.** **info@jaa-arbor.com**

 **モバイル 　080-5696-2648**

　　　お申し込み方法

ご住所・お名前・電話番号をメールにてお知らせください。

**受付後、現地のご案内 をメールにてお送りします。**

　世界品質の安全仕様、最新技術の向上を実践し、共に展開して参りましょう。

タイムスケジュール

１月 ２３日（木曜日）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 　9:00 | 受　付 | 　安全管理 　会場案内 |  |
| 　9:30 | 開　会 | 挨拶、役員紹介、講師＆スタッフ紹介、参加者自己紹介 |  |
| 　 | 開　始 | 脊柱起立筋と姿勢のＳ字カーブの重要性 |  |
|  |  | 身体の連動性などの理解 |  |
| 10:30 | 休　憩 | 各自  |  |
| 10:45 |  | 腰痛になりにくい考え方・予防法・対処法 |  |
|  |  | 理論と実技 |  |
| 12:00 | 昼　食 | 食事をとりながら、身体のＱ＆Ａ、参加者同士の情報交換等 |  |
| 13:00 |  | 個人相談コーナー |  |
| 16:00 | 終　了 | 会場片付け |  |
| 16:30 | 退　出 | 屋内会場の引き渡し確認 |  |
|  |  |  |  |