



move
well.
move
often



DVD VIDEO ◎商品番号ME181-S 日本語吹替版(音声多言語:日本語/英語)
◎全3巻・分売不可 21,000円+税(送料別)

FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEMS
APPLYING THE MODEL to real life examples

< FMSとは? >

FMSとは1995年に理学療法士グレイ・クックとリー・バートン博士によって開発された、身体の機能性を分析し評価する最新のメソッドです。
リハビリテーションからトップアスリートのトレーニングまで幅広く応用できる!

DVD VIDEO **FMS : 実際の活動への適用**

開発者グレイ・クックから学ぶFMSの神髄!

Applying the FMS Model パート 1

ME181-1
62min.

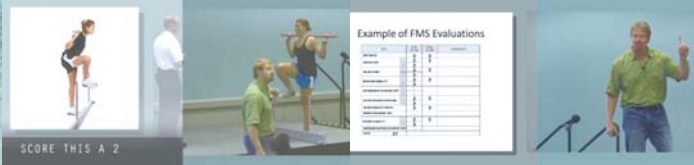
- ◎イントロダクション ◎基準操作手順(SOP) ◎動作は重要
- ◎スクワットに関するディスカッション
- ◎スタビリゼーションとリパターニング ◎動作の歴史



Applying the FMS Model パート 2

ME181-2
62min.

- ◎ファンクショナルムーブメントスクリーン・レビュー
- ◎スクリーンのスコア ◎フィルターとキーポイント
- ◎ライブスクリーン(スクリーンの実際)
- ◎スコアの必須条件 ◎結果の為のプログラミング



Applying the FMS Model パート 3

ME181-3
71min.

- ◎スクリーン結果の分析 ◎スクリーンの優先順序
- ◎ヒップヒンジとデッドリフトの戦略 ◎動作の運動学習
- ◎動作の基本原則 ◎自己制限のあるエクササイズ



グレイ・クック

指導・解説

GRAY COOK MSPT, OCS, CSCS

スポーツ医学及び運動科学修士号を取得し、アスレチックトレーニング及び心理学を専攻することからスタートした。マイアミ大学では理学療法を学びストレングス&コンディショニングに関する知識を深める。そして、トレーニングと運動リハビリテーションに関する系統的アプローチを世に広めた。運動パターンのマップ化の必要性と、運動を機械的データとしてではなく行動として理解することの重要性と、動作がいかに学習され、維持され、リストアされるのかに関して理解することの必要性を説いている。

監訳

谷佳織 (Somatic Systems / Kinetikos)

グレイインスティテュートFAFS,公認ロルファー。1985年、フィットネスインストラクターとして活動を開始以来、アメリカ、日本においてヘルス・フィットネスのフィールドで活躍を続ける。

このDVDシリーズは、ロングビーチで開催されたパフォーマンスベターファンクショナルトレーニングサミットの、プレカンファレンスとして開催されたライブワークショップを収録したものです。個体差のあるクライアントやアスリート達に適用するプログラムは様々なものがありますが、その基礎に基準となる動作のマッピングがあることで、より安全に効果的なプログラムを提供することが可能となります。このワークショップでは、この基礎作り注目しています。

ムーブメントスクリーンを正しく実行することで得られる情報を、いかに各個人のプログラミングに活かしていくことができるのか?というツールとしてのムーブメントスクリーンの活用方法だけではなく、ワークショップ会場での参加者のライブスクリーンを通して、グレイ・クックが特にその才能を発揮する、動作パターンの発見や評価をシェアします。

私達の多くが見逃してしまいそうな動作の癖やパターンを、一瞬にして見抜く彼の観察眼の鋭さは、視聴者に新たな気づきを与えてくれるでしょう。

★購入特典★ 弊社通販サイト内「ジャパンライム特典ダウンロードセンター」より資料(PDFデータ)をダウンロードできます。
オリジナル(英文)の The Functional Movement Screen 評価シートなどの資料(13ページ)付き!

ご注文はジャパンライム通販サイトから… www.japanlaim.co.jp/ サンプルムービー配信中

JLCジャパンライム株式会社 TEL.03(5840)9980 FAX.03(3818)6656
〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14 本郷竹下ビル4F

ジャパンライム FMS 検索

【お申込み・お支払い方法】◎ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3~6営業日後でお届けします。
◎送料は1回につき500円+税。◎到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の宅配便でお送りします。◎カード(VISA、MASTER、AMEX、他)もご利用できます(分割可)。

2015.12