

“体幹”を鍛える前に“脳幹”を活性化！

脳幹を刺激する画期的なアイテム
マークスボード誕生！



マークスボードによる“脳幹エクササイズ”のメカニズムと実践

心と身体の司令塔、脳幹を活性化することの重要性

“脳幹”とは、心と身体の司令塔と言われています。ようするに、感覚受容器(目、鼻、耳、舌、皮膚など)から受ける情報の中継地点であり、ここが誤作動を起こすと、すべての機能は正常に働かなくなってしまうのです。ですから、いくら“体幹”を鍛えようとしても、司令塔である“脳幹”が正しく機能していなければ、効率の良いしなやかな身体を作ることはできません。まずは“体幹”の前に“脳幹”を活性化させることが何よりも大切なのです。その“脳幹”の活性化を、簡単に、あっという間にできる画期的なアイテムが、このほど誕生した『マークスボード』です。

今回のイベントでは、特別講演として、マークスボードによるコンディショニングを実践する、2014FIFAワールドカップ・ブラジル大会で日本人初の開幕戦主審を務めた、サッカー審判員、西村雄一氏にお話を伺います。また、マークスボードを使用した脳幹エクササイズも体験していただける機会を設けています。どなたでも、一瞬にして、身体と心の変化を感じていただけるはずです。

競技でトップをめざす方、運動指導者の方、運動愛好者の方、お身体に痛みや不具合を感じている方など、多くの方々に『マークスボード発売記念イベント』に、ご参加いただき、新しい発見・体験をしていただきたいと思います。

プログラム
1

セミナー

マークスボディデザイン代表 江口典秀

からだの感覚機能を高め、
動きの質を変えるマークスボードによる
「脳幹エクササイズ」



プログラム
2

特別講演

サッカー審判員 西村雄一

サッカー審判員のコンディショニング
～2014 FIFAワールドカップへの取組み～
～効率の良い身体の使い方を目標して～



ゲスト

スペシャルゲスト

バランストレーナー(バランスボード開発者)、小関アスリートバランス研究所代表

小関 勲

FIFAランニングインストラクター、NPO法人ニッポンランナーズ・ジェネラルマネージャー

齊藤太郎

日時：2015年5月31日(日)

10:00～16:00 (9:40受付開始)

場所：横浜市スポーツ医科学センター 中会議室

(新横浜駅北口より徒歩15分)

一般：4,500円(税込)、小学生以下無料

お申込み・お問い合わせ先

マークスボディデザイン内イベント事務局

TEL 045-507-7837

<http://www.marks-bd.com>

イベント
限定

西村雄一氏 直筆サイン入り
プレミアム・マークスボード
販売します!!

イベント限定
プレミアムバッグ
プレゼント(¥6,000相当)

先行予約受付中

詳細は「マークスボディデザイン」
Web、またはFacebookへ



マークスボード誕生ストーリー 【新提案】マークスボードによる能力発揮、健康維持のための脳幹エクササイズ

トップアスリートたちにとって、本番で能力を十二分に発揮し、高いパフォーマンスを実現することは最大のテーマです。マークスボードデザインでは、これまで帯同してきた数々のオリンピックでその難しさを痛感し、能力を最大限に発揮するために、また理想のパフォーマンス実現のための方法を模索し続けてきました。

そしてこの度、マークスボードデザイン代表・江口典秀、サッカー審判員・西村雄一氏、バランストレーナー小関勲氏の三者によるコラボレートにより、日々の身体の状態を自分自身でチェックすることができ、乗るだけで簡単に、しかもあっと言う間に、身体に備わる機能を正常化へと導く画期的なコンディショニングアイテムを誕生させることに成功しました。

従来のバランスボードの機能に加え、いつでもどこでも気軽に使用できるよう、持ち運びしやすいサイズに改良しています。『マークスボード』は、トップアスリートのコンディショニングから、日々の健康維持、痛みの軽減などのために、身体と心のバランスを整える脳幹エクササイズを可能にした画期的なアイテムです。

受付 9:40~10:00
開会あいさつ 10:00~10:10

01 対談 10:10~10:40(30分)

バランストレーナーが語るバランスとは

マークスボードの原型となる、まるみつ「ボディバランスボード」の先駆者であり、バランストレーナーとしても活動している小関勲氏より、バランスボード誕生から自身が考えるバランスについて、その想いを伺います。今一度、カラダと心のバランスとは何かについて一緒に考えてみませんか。

(プロフィール) ボディバランスボードの販売をきっかけにオリンピック選手、プロスポーツ選手を中心にバランストレーニング、カラダの使い方を指導。講演、講習会活動など幅広く活動している。書籍に「心とカラダのバランスメソッド」Gakken、「ヒモトレ」日貿出版社。小関アスリートバランス研究所代表、東海大学医学部客員研究員・共同研究者、平成22~24年度オリンピック強化委員マネジメントスタッフ



バランストレーナー
小関 勲

休憩 10:40~10:50(10分)

02 セミナー 10:50~12:20(90分)

**からだの感覚機能を高め、動きの質を変える
マークスボードによる「脳幹エクササイズ」**

いくら“体幹”を鍛えようとしても、司令塔である“脳幹”が正しく機能していなければ、効率の良いしなやかな身体を作ることができません。まずは“体幹”の前に“脳幹”を活性化させることが何よりも大切なのです。その“脳幹”の活性化を、簡単に、あっと言う間にできる画期的なアイテム『マークスボード』を使用することで、トップアスリートのコンディショニング、日々の健康維持、痛みの軽減など、身体と心のバランスを整える脳幹エクササイズのメカニズムと実践をお伝えします。

(プロフィール) 現在までオリンピック選手や実業団選手など、トップアスリートのケア及びトレーニング指導を行う。これまで、夏季・冬季を含む4回のオリンピックにて日本代表チームのコンディショニングを担当する。個々の持っている身体の機能を引き出すことを目的に、心と身体のバランスを整えることを目指して活動中。マークスライフサポート株式会社代表取締役、(公財)日本オリンピック委員会専任メディカルスタッフ(セーリング担当トレーナー)、JCDC認定カイロプラクター



マークス
ボディデザイン代表
江口典秀

休憩 12:20~13:50(90分)

03 特別講演 13:50~15:50(120分)

サッカー審判員のコンディショニング

~2014 FIFAサッカーワールドカップへの取組み、効率の良い身体の使い方を目指して~

Special Guest: 齊藤太郎

サッカー審判員は、試合において90分間走り続けながら正しい判断を求められる過酷な環境の中で仕事をします。トップアスリートと同様またはそれ以上の身体能力と、集中力・判断力が必要とされることから、日常的にコンディショニングを非常に大切にしています。コンディショニングとは、身体を作るためのトレーニングに留まらず、その機能をいかに高めることができるか、がテーマとなります。走る姿勢や眼の使い方、そして心のバランスを整えることも大切です。本番で最高のパフォーマンスを発揮するための取組みを具体的な方法とともにお伝えします。

(プロフィール: 西村雄一) 2010年FIFAワールドカップ南アフリカ大会、2012年ロンドン・オリンピックなど、国際大会で実績を重ね、2014年6月に行われたFIFAワールドカップブラジル大会の開幕戦、ブラジル対クロアチアの主審を担当。選手が夢をかかなえることの手助けをするため、そして、ファン・サポーターにサッカーを楽しんでもらうため、毎試合全力で選手のために“誠心誠意”を尽くしたゲームコントロールに努めている。2012年AFC 優秀主審賞、2013年EAFF 東アジア選手権優秀主審賞、2014年Jリーグ 優秀主審賞(2009~2014)

(プロフィール: 齊藤太郎) FIFAランニングコーチとして、国内をはじめ海外のサッカー国際審判員のランニング指導を担当。美しく健康的に走り続けられることを追求し「こ・け・し」ランニング生みの親。市民ランナーからも絶大な支持を受ける。NPO法人ニッポンランナーズ ヘッドコーチ兼ジェネラルマネージャー、FIFAランニングインストラクター



サッカー審判員
西村雄一



NPO法人
ニッポンランナーズGM
齊藤太郎

閉会のあいさつ 15:50~16:00

イベント参加お申込み

参加費 一般: ¥4,500-

小学生以下: 無料

マークスボード発売記念イベント事務局

FAX (Tel): 045-507-7837
e-mail: info@marks-bd.com

FAX、お電話、メールのいずれかにてお申込みください。
後日、請求書をご確認の上、銀行振込みにてお支払いをお願い致します。

お名前 (フリガナ) _____

小学生以下のお子様の同伴
あり 人数 (名)、 なし

住所 〒 _____

電話番号 _____

FAX番号 _____

メールアドレス _____

(先行予約) 西村雄一氏直筆サイン入り プレミアムマークスボードをご購入希望者の方はこちらにもチェック✓

- マークスボード・ベーシックセット ¥12,850 (税込)
- マークスボード・フルセット ¥15,660 (税込)

イベント限定プレミアムバッグプレゼント!!!

※郵送ご希望の際は、お問合せください。

※ご請求書の発行について、チェック✓してください。

郵送希望

メール添付希望