

ASP Trainer School

Curriculum

機能解剖学

骨や筋肉の名称、そして骨や筋肉が運動の際にどのように働くのかを学びます。
また、筋肉ごとの特徴なども学んでいきます。

解剖基礎知識

骨格の役割と形による分類
骨の構造（骨膜、骨質）
骨の部位名称（頸部、体、底面）
関節の重要性
立位解剖学的肢位
運動面と運動軸の定義

関節、骨、筋肉、 靭帯について

足根部
下腿部
骨盤、股関節
健康体
脊柱
上腕部、肘関節
前腕部、手関節
手根部、手指部

機能解剖学を学ぶことによって得られること

人体の構造と機能を理解することで、トレーニングメニューの作成などにも活かすことが出来ます。

