

PNF1	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5
9:00 ~10:00	導入: 歴史、希望、 目標 Introduction: History Wishes, goals	骨盤パターン Pelvic pattern 前方下制/後方挙上 A.D./P.E	膝を伸ばしながらの 伸展-外転-内旋 Ext-ABD-IR -knee ext.	アンフィビアン 両肘両膝立位 四つ這い Amphibian On elbows and knees, Quadruped	歩行の治療 Gait class 体重移動 Weight shifting sideward FWD-back ステップ Take a step
10:00 ~11:00	基本原理と基本 手順 Basic principles and procedures 理念 Philosophy	テクニック導入 Introduction to techniques リズムイニシエー ションとレプリケー ションの理論 Theories of Rhythmic initiation/Replication	上肢 屈曲-内転- 外旋 UE Flex-ADD-ER	続き、Cont. Mat 正座 Sitting on heels ニーリング Kneeling 片膝立ち位 Half kneeling 立ち上がり Standing up	歩行の治療 Gait class 片脚立ち:(立 脚、遊脚の強調) One leg standing: Emphasis on stance/swing 前方歩行 Forward gait
	Break	Break	Break	Break	Break
11:00 ~12:00	基本原理(続き) Philosophy(cont.) 神経生理学と神 経解剖学 Neurophysiolog y and Neuroanatomy	座位での体幹のパター ン Trunk pattern in sitting コンビネーションオブ アイソトニクス スタビライジングリバ ーサルと等張性運動組 合わせの理論 Theories of Stabilizing reversal/Combination of isotonics	上肢 伸展-外転- 内旋 UE Ext-ABD-IR	続き	下肢 屈曲-内 転-外旋 LE Flex-ADD-ER 伸展-外転-内旋 Ext-ABD-IR
12:00 ~13:00	基本原理[続き]	運動制御と PNF	下肢 膝を曲げ ながらの屈曲-外 転-内旋 LE Flex-ABD-IR -knee flex	歩行分析の紹介 Intro.into gait Analysis PNF 概念を用い た歩行の治療 Gait class in PNF concept	下肢 屈曲-外 転-内旋 LE Flex-ABD-IR 伸展-内転-外旋 Ext-ADD-ER

	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5
	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
14:00 ~15:00	肩甲骨と骨盤の 組み合わせ Combination of Scapula+Pelvis スタビライジン グリバーサル Stabilizing reversal	14:30 : 患者デモ+質疑 応答 Pt.Demonstration + discussion	下肢 膝を伸ば しながらの伸展- 内転-外旋 LE Ext-ADD-ER -knee ext	患者デモと質疑 応答 Pt,demonstratio n +Discussion	コントラクトリ ラックスとホー ルドリラックス 理論実践 Contract relax VS Hold relax theories and practice
15:00 ~16:00	肩甲骨パターン Scapula pattern 前方挙上/後方下 制 AE/PD リズムックイニ シエーション Rhythmic initiation	PNF パターン導入 Introduction to PNF patterns 上肢 屈曲-外転-外旋 UE Flex-ABD-ER	床上動作の導入 Introduction to Matactivities マスマフレーションとマスマクス テンション Mass flexion+ Mass extension	歩行の治療 Gait class 車椅子駆動、操作 Wheel chair drive/managemen t 座位での活動 Sitting activities	復習 Repetition
	Break	Break	Break	Break	
16:15 ~17:00	骨盤パターン Pelvic pattern 前方挙上/後方下 制 AE/PD	上肢 伸展-内転-内旋 UE Ext-ADD-IR ダイナミックリバーサ ル Dynamic reversal	肩甲骨、骨盤、上 下肢を用いた寝 返り Mat:Rolling with Scapula, Pelvis, UE,LE	スタビライジン グリバーサルと リズムックスタ ビリゼーション Stabilizing reversal VS Rhythmic stabilization	反復、質問 Repetition time Q&A 終了 End of PNF1
17:00 ~18:00	肩甲骨パターン Scapula pattern 前方下制/後方挙 上 A.D./P.E. レプリケーション Replication	ダイナミックリバーサ ル理論 Theory of DR 下肢 膝を曲げながらの屈曲- 内転-外旋 LE Flex-ADD-ER -knee flex.	プロンプログ レクション Prone progression 理論 Theory 腹臥位 Prone 両肘立腹臥位 Prone on elbows	歩行の治療 Gait class スクーターイング Scooting 立ち上がりと安 定化 Sit to stand and Stabilization	