



TNCプログラム「運動」 Movement

脳・神経系からの指令なしに、筋肉は動かない！

TNCプログラムの軸となるのが、「運動」movementプログラムです。

私たちは、身体を動かすことで健康を保っていますが、この身体を動かすために、筋肉や関節に指令を伝えているのが神経系であり、脳がその司令塔の中心として働いています。また、見るために眼球を動かしたり、話をしたり食べるために口や舌を動かすことも、すべて筋肉によって行われており、日常生活には欠かせない身体の動き（運動）の指令には、すべて脳・神経系が関わっています。

もしも、脳・神経系がアンバランスな状態になれば、身体は思うように動かず、不調を感じてしまうでしょう。反対に言えば、脳・神経系をバランスの取れた良い状態に保つことは、思い通りに身体を動かし、健康で快適な生活を過ごすことができ、さらにアスリートにおいては、高度なパフォーマンスが期待できるでしょう。



脳・神経系は、日常生活やスポーツに必要な「動きの制御」を担う！

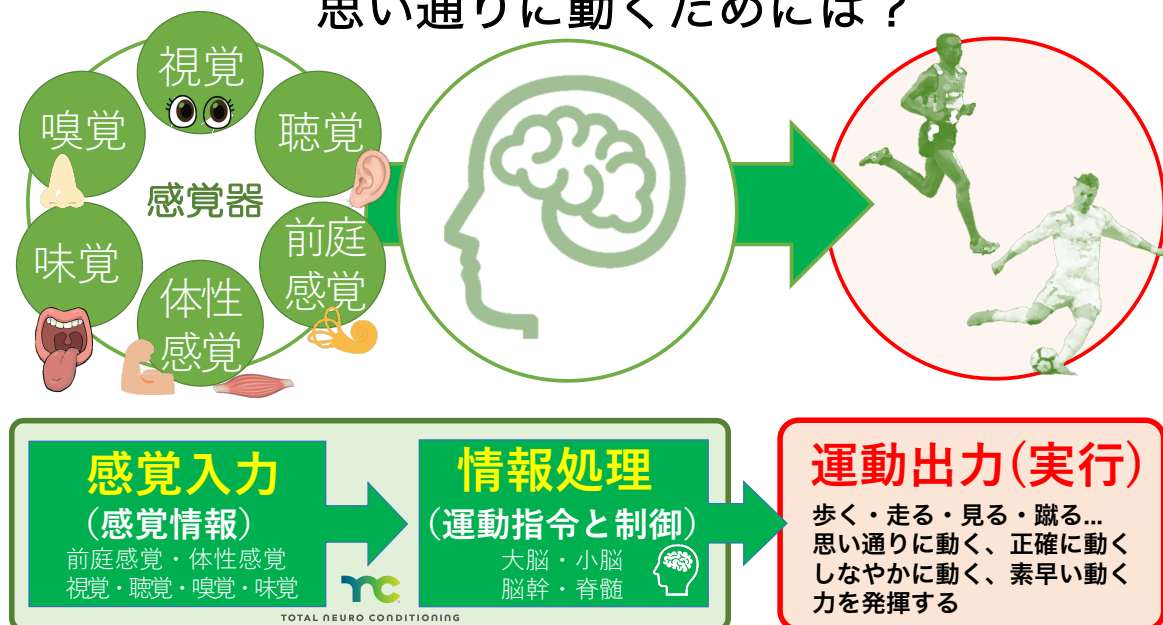
脳・神経系は、座る・立つ・歩く・見る・取る・話す、会話するなど、日常生活に必要な動きとなる「運動機能の制御」を担っています。また、走る・跳ぶ・打つ・投げる、など運動やスポーツに必要な「運動能力の基盤」として働いています。このように、脳・神経系は健康で自立した社会生活の維持や高度な運動パフォーマンスに必要な機能の制御を行っています。

「感覚入力と脳の情報処理」が、思い通りの動きの鍵！

思い通りに身体を動かすには、先ずはどこに、なにを、どのように動かしたいのか？身体に備わる感覚器（視覚・聴覚・嗅覚・体性感覚・味覚・前庭感覚）からの情報入力が必要不可欠です。そして、それらの情報が脳で処理され、的確に判断された結果、脳からの運動指令により思い通りの動きを実現しています。

できない動きを繰り返しトレーニングすることも大切ですが、TNCプログラムでは、身体を動かす前に脳の準備（脳のコンディショニング）を行ない、情報入力の要となる感覚器の機能と脳の情報処理を整えることで、脳・神経系からの正しい運動指令を導くことに着目しています。

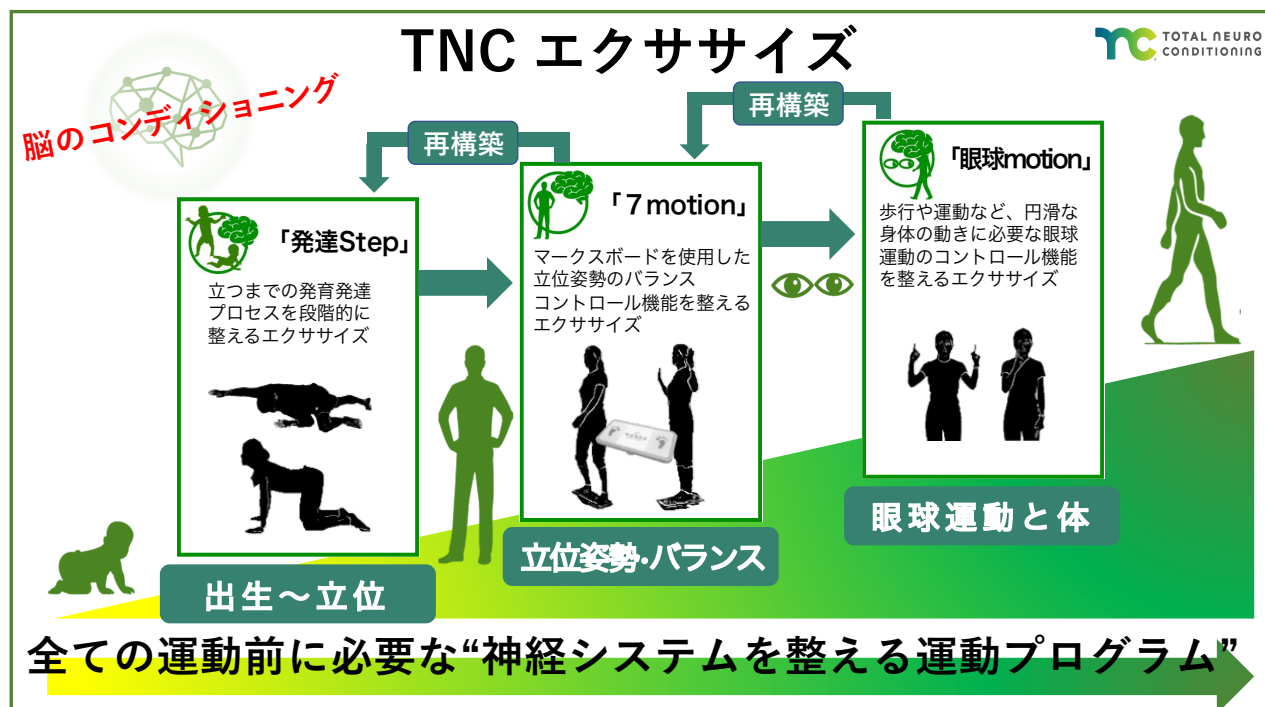
思い通りに動くためには？



TNCエクササイズにより、脳をコンディショニングする！

TNCプログラム「運動」では、運動機能の基盤となる「出生から立位・歩行に至るまでの神経システム」を整える3種類のエクササイズにより、脳のコンディショニングを行い、動くために必要な脳・神経系の準備を行います。

脳・神経系が正しく活動することは、からだ全体の機能を高め、高齢者の転倒予防や歩行機能の維持、子どもの発育発達の促進、アスリートのパフォーマンス向上など、健康維持や疾病予防を促し、健康で生きがいのある人生の土台を築きます。



3種類の目的別に、神経系の評価に基づくエクササイズプログラム！

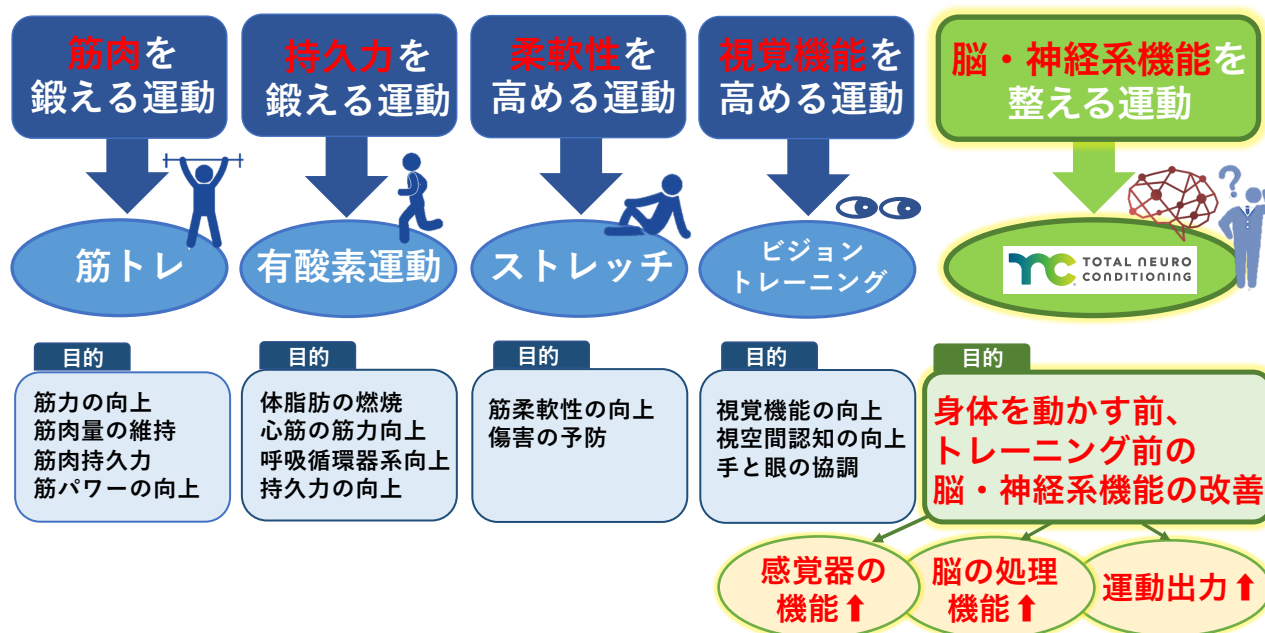
3種類の目的に対応した、神経系の評価（アセスメント）に基づき、脳・神経系を効果的に活性化する、これまでにない新たなエクササイズプログラムです。



TNCプログラム「運動」movement の位置付け

これまでに、様々な目的による運動はありましたが、脳・神経系を整える運動はありませんでした。TNCプログラム「運動」は、母だを動かす前やトレーニング前に必須の脳・神経系を整える運動プログラムです。

運動の種類



効率よくトレーニングを行うためには、段階的なトレーニングの順序がありますが、全てのトレーニングや運動を行う前に、脳のコンディショニングが必要です。

トレーニングの種類と手順

