

DE GASQUET JAPAN

A.P.O.R. DE GASQUET
Abdominaux arrêtez le massacre
2026.4.19-20 東京家政大学

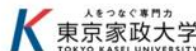
ガスケ・アプローチに基づく
破壊行為のない腹筋運動(基礎) A120 研修会
対象:医師,助産師,保健師,看護師,理学/作業療法士
講師:國本 文平

場所:東京家政大学板橋キャンパス 緑窓会館3F和室

東京都板橋区加賀1丁目18-1

2日目の20日は、王寺駅徒歩1分エクササイズハウス

東京都北区王子1丁目14-1 川村ビル 401となります。



一般社団法人ガスケ・ジャパン代表理事・作業療法士による
破壊行為のない腹筋運動 研修会です。

DE GASQUET
JAPAN

東京都板橋区/北区

2026年4月19日(日)10:00-18:00/ 20日(月)9:00-17:00

骨盤の機能解剖学を刷新したガスケ・アプローチの腹筋コースの基礎研修会です。
今回の開催は2日間対面形式で行います。ド・ガスケ医師の著作のベストセラーとなっている
『破壊行為のない腹筋運動』のタイトルがそのまま研修会名となっています。
1日目は東京家政大学板橋キャンパス、2日目は隣の王寺駅から徒歩1分のエクササイズハウスにて
開催いたします。今回の開催は、対面での研修会としては5年以上ぶりとなります。

講師: 國本 文平 / 一般社団法人ガスケ・ジャパン代表理事
ガスケ・アプローチ公認指導者 作業療法士 保健学修士

受講料: 正規料金178,000円より特別割引: 118,600円

持ち物: 動きやすい服装、筆記用具、飲み物 (更衣スペースあり)

申込: 右上QRコード・公式ウェブサイトよりログインしお申込みください。

問合せ: 一般社団法人ガスケ・ジャパン support@degasquetjapan.com 070-8547-2498 クニモト

ガスケ・アプローチとは、フランス人医師ド・ガスケによって確立された姿勢と呼吸を通じて骨盤底筋群
(ペリネ)や腰部、背骨を保護する安全かつ効果的な方法です。分娩時の骨盤の機能解剖学に新しい
1ページを加えた、このアプローチは、人体の生理的機能とバイオメカニクスの持つ力を最大限引き出します。
40年以上にわたりド・ガスケ医師は女性の骨盤底筋領域を専門に研究と実践を続けており、
この方法は現在フランス国内の約8割の産科施設で採用されています。また、リハビリテーションやスポーツ分野
にも広く応用されており、尿もれ防止や腰痛改善など多岐にわたる効果が期待されています。
毎年8カ国・約2,700人の医療従事者がこの研修を受講しています。分娩時の身体への負担を軽減し、
女性の健康を支えるための重要なツールとして普及が進んでいます。

