

【共催】公益財団法人フィットネス21事業団 / 健康科学ビジネス推進機構  
 【協力】株式会社デザート / ソフトプラティカ株式会社  
 【後援】大阪府 / 京都府 / 兵庫県 / 大阪市 / 大阪府栄養士会

# 『 ohsbi健康運動セミナー 2016\_Spring 』開催のご案内

《主旨》 本講習会は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な単位を履修するとともに、健康づくりに従事される専門職の方々の資質向上とスキルアップを目的とした講習会です。

- 日時 2016年3月5日(土) / 6日(日) ※二日間のセミナーです  
 両日ともに-9:00~17:10 [受付開始-8:30より]
- 会場 **デザート大阪オフィス**
- 定員 100名 (各日定員になり次第締め切ります)
- 参加費 二日間通し18,000円 税込  
 一日のみ 10,000円 [各日とも] 税込
- 対象者 健康運動指導士/健康運動実践指導者  
 各種専門職の方(保健師/看護師/管理栄養士等)

【会場のご案内】  
 株式会社デザート 大阪オフィス  
 〒543-8921 大阪市天王寺区堂ヶ芝1-11-3



※本講習会について:健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として二日間の単位(合計14単位)が認められます。  
 第一日目:講義(2単位)+実習(5単位)【認定番号:156687】 / 第二日目:講義(4単位)+実習(3単位)【認定番号:156688】

## 第一日 3月5日(土)

### ～ココロとカラダを癒す～ 『メンタルフィットネス&タイ古式ペアストレッチ Part. II 』

9:00~12:00  
**実習\*** \*【協力】NPO法人日本Gボール協会 【協賛】株式会社ギムニク  
 (内容) 日常生活からお疲れ様のお客様に、皆様はどのような対応を致しますか? 脳とカラダの繋がりを学び、1000年以上の歴史を持つタイ古式マッサージのテクニックを使用して目の前にお客様を癒してあげましょう。実技ではタイ古式マッサージテクニックの詳細がしっかり学べます。



【講師】 **田中 満**  
 Mitsuru Tanaka  
 ◇日本コアコンディショニング協会認定A級講師 / マスタートレーナー  
 ◇NESTA JAPAN 理事  
 ◇グレイシー柔術 認定インストラクター  
 ◇日本タイ古式マッサージ協会認定 シニアトレーナー  
 ◇有限会社LOHAS 代表取締役

### ～運動指導者が知っておくべき～ 『整形外科疾患と最新の膝関節軟骨再生医療について 』

13:00~15:00  
**講義\*** \*【協力】株式会社OSU Health Support Academy  
 (内容) 高齢者社会において指導者が知っておくべき各種疾患の治療についてお伝えします。また、中でも激しい痛みが生じる変形性膝関節症の一般的な治療法、人工関節置換術では術後の体力低下や細菌感染、耐用年数後の再手術リスクが問題となっています。私が実際に行っている低負担治療TSCAFF(天然関節治療)について解説いたします。



【講師】 **寺尾 友宏**  
 Tomohiro Terao  
 ◇東京いざ関節症クリニック院長  
 ◇整形外科医  
 ◇膝再生医療やスポーツ障害の治療に精通し既成概念に捕れず本場に役立つ医療を積極的に提供している

### 『歩行寿命を延ばす歩き方 』 ～ロコモ対策の実践～

15:10~17:10  
**実習\*** \*【協力】株式会社OSU Health Support Academy  
 (内容) ロコモ診療ガイドでは中高年者に膝や腰の変性が高率に生じていることから、運動器の使い方として「衝撃の少ない歩き方」をするように記載されています。ロコモ対策の実践として、「歩行寿命を延ばす歩き方」を実習していただきます。また、膝関節軟骨再生医療における術後運動の実践についてもご紹介いたします。



【講師】 **土井 龍雄**  
 Tatsuo Doi  
 ◇医療法人 貴島会 ダイナミクススポーツ医学研究所 顧問  
 ◇(社)オーバルハートジャパン 理事  
 ◇日本体育協会公認アスレチックトレーナー  
 ◇日本体力医学会 / 日本運動器科学会 / 日本腰痛学会 会員  
 ◇著書「歩行寿命が延びる! セーフティウォーキング」  
 「歩く人。長生きするには理由がある。」等

## 第二日 3月6日(日)

### 『 バランスボールで姿勢改善 』 ～楽しい機能改善のススメ～

9:00~12:00  
**実習\*** \*【協力】NPO法人日本Gボール協会 【協賛】株式会社ギムニク  
 (内容) 猫背改善や反り腰対策のためのバランスボールエクササイズを習得します。バランスボールを使った身体のほぐし方、コアの安定方法、ストレングスにコーディネーションと参加者を楽しませる指導のコツ、レッスンを進めていく展開方法を学びます。



【講師】 **尾陰 由美子**  
 Yumiko Okage  
 ◇有限会社アクトスペース企画 代表取締役  
 ◇NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長

### 『 フィットネス現場におけるコミュニケーション術 』 ～スポーツ現場に学ぶベップトークとは～

13:00~15:00  
**講義** (内容) これから本番(試合)に向かおうとする選手に対する励ましの言葉をベップトークといえます。負けやミスにイメーজする言葉を使わないのが、その特徴です。指導の現場ではとにかくアツク探してしまいがちですが、何ができていのか、どうすれば良くなるのか、前向きな指導もできるはず。そんなコミュニケーション術と一緒に考えるセッションです。



【講師】 **岩崎 由純**  
 Yoshizumi Iwasaki  
 ◇日本ベップトーク普及協会 代表理事  
 ◇日本コアコンディショニング協会 会長  
 ◇トレーナーズスクエア株式会社 代表取締役  
 ◇NECレッドロケッツ・コンディショニングアドバイザー

### 『 トレーニングとその効果に関するエネルギー特異性 』 ～タバタトレーニングに関連して～

15:10~17:10  
**講義** (内容) トレーニングで負荷を受けた機能のみにトレーニング効果が得られるという、いわゆるトレーニングとトレーニング効果の特異性という観点から、海外でも、Tabata Protocolという名前でも知られるようになった、高強度・短時間・間欠的トレーニングの分析結果とその発展についてお話しさせていただきます。



【講師】 **田畑 泉**  
 Izumi Tabata  
 ◇立命館大学 スポーツ健康科学部 教授 学部長  
 スポーツ健康科学研究科長  
 ◇日本学術会議 会員  
 ◇日本体育学会 理事  
 ◇日本体力医学会 理事  
 ◇厚生労働省厚生科学審議会 地域保健健康増進部会委員  
 ◇著書「タバタ式トレーニング」

# 【参加申込書】

## 『ohsbi健康運動セミナー 2016\_Spring』

必要事項をご記入の上、① Fax または郵送 ② メール にてお申込みください。

① Fax ⇒ 06-6375-5790

② E-Mail ⇒ [followup@ohs-net.jp](mailto:followup@ohs-net.jp) (事務局宛)

参加希望日	※□欄にチェックを入れてください		
	<input type="checkbox"/> 二日間通し《18,000円》	<input type="checkbox"/> 3月5日(土)《10,000円》	<input type="checkbox"/> 3月6日(日)《10,000円》
ふりがな			
お名前	男 / 女	※登録番号をお持ちの方 ①健康運動指導士 ②健康運動実践指導者	① ②
ご住所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 会社		
TEL (携帯)	FAX		
ご勤務先 (所属部署)	その他 保有資格		
E-Mail	※メールの誤送信を防ぐため、大きくはっきりとお書きください。 ※数字のゼロは「0」、アルファベットのオーは「O」でお書きください。 ※-(ハイフン)と_(アンダーバー)を区別するために、アンダーバーは下の点線に重ねてお書きください。		

### 《申込方法と受講決定について》

(申込方法) 「参加申込書」にご記入の上、FAXか郵送、E-Mailにて、お送りください。

お電話による申込は受付ておりませんのでご了承ください。

(受講決定) 受付完了のご連絡後、2週間以内に下記口座へ『受講者名』でお振込みください。※振込手数料はご負担願います。

お振込完了後、事務局より「受講証」をご送付致します。到着まで2週間程度お待ちください。

《銀行振込》 三井住友銀行 大阪中央支店 普通 8415108  
口座名(漢字) 健康科学ビジネス推進機構 代表理事 阿部孝次  
(カナ) ケンコウカガクビジネススイシンキョウ ダイエイウリジ アベタカツ

【ご注意】 銀行振込の場合、領収書は発行致しませんので必要な場合はご連絡ください。

キャンセルは、開催1週間前迄にご連絡頂ければ、振込手数料を引いてご返金致します。

【個人情報の取り扱いについて】

✓ご記入内容は、お申込みに係る書類等の送付やご連絡、健康科学ビジネス推進機構からの活動等のご案内に利用いたします。

✓個人情報は、個人情報保護に関する方針に従い、必要な安全管理措置を行いお取り扱いいたします。

✓健康科学ビジネス推進機構の個人情報保護(プライバシーポリシー)については下記サイトをご確認ください。

【<http://ohs-net.jp/privacy/>】 Copyright (c) 健康科学ビジネス推進機構(KANSAI Health Science Network.) All rights reserved.