

【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】株式会社デサント / 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

# 『 ohsbi健康運動セミナー 2017\_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 2017年3月4日(土) / 5日(日) ※二日間のセミナーです  
 4日(土)-9:00~17:10 / 5日(日)-9:00~18:10 [受付開始-8:30より]
- 会場 **デサント大阪オフィス**
- 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】  
 株式会社デサント 大阪オフィス  
 〒543-8921 大阪府天王寺区堂ヶ芝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15単位)が認められます。  
 第一日目:実習(7単位)【認定番号:166688】 / 第二日目:講義(2単位)+実習(6単位)【認定番号:166689】

## 第一日 3月4日(土)

9:00~12:00  
実習\*

『 骨盤パワーを引き出す!!~ひめトレとボールを使って~ 』  
 \*【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)骨盤の機能解剖学をフランクメントやアレクサンダーテクニックの体験学習の手法を使って学びます。ひめトレやスモールボールを使い、エクササイズを通して機能を体現し機能改善をしていきます。特に、骨盤底筋やインナーユニットの理解を深め、姿勢改善やスタイルアップに有効な方法も学んでいきましょう。



### 【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

13:00~15:00  
実習

~運動指導者が知っておきたい~  
 『 運動器疾患の徒手検査方法 』  
 (内容)運動指導に従事しているとクライアントから運動器について様々な相談を受けるとします。そういった場面に使えるような、運動器疾患(腰背部、肩関節、膝関節を中心に)の徒手検査方法を実習しながらご紹介いたします。



### 【講師】杉本 拓也

Takuya Sugimoto  
 ◇医療法人貴島会 ダイナミックスポーツ医学研究所  
 リハビリテーション室 室長  
 ◇理学療法士 / 修士(人間環境学)

15:10~17:10  
実習

『 ファンクショナルトレーニングから学ぶ身体操作法 』  
 (内容)米国の理学療法士が考え出した、ファンクショナル(機能的な)トレーニングは身体の正しい動き方にフォーカスしたトレーニングです。関節の構造を考慮し、筋内の発火順序を正しく行うことで、スポーツ障害や腰痛、肩こり、肉離れを予防することが可能です。今回は実技を交えながら、正しい身体操作について実践していきます。



### 【講師】井上 大輔

Daisuke Inoue  
 ◇NPO法人JFTA 理事長  
 ◇フィジカルヴァンガード 代表  
 ◇NSCA CSCS

## 第二日 3月5日(日)

9:00~12:00  
実習

~高齢者(初心者)でも取り組みやすい~  
 『 機能改善ヨガの実践 』  
 (内容)身体の機能を理解し、体操を通して心地よくポーズに近づけていくヨガをご紹介します。スモールボールを使用し、筋肉のほぐし→ダイナミックストレッチ→コア活性→協調性の体操を行います。リセットされた自然体で行うポーズは、自分の身体にしっかりと向き合う事ができます。高齢者やヨガに対して苦手意識のある方にも安心して実践していただく手立てをお伝えします。



### 【講師】橋 千鶴

Chizu Tachibana  
 ◇NPO法人 いきいきのびのび健康づくり協会 理事  
 ◇健康運動指導士  
 ◇ヨーガ療法士

13:00~15:00  
講義

『 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ペップトークとは~  
 (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ペップトークといいます。負けやミスイメージ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ラ探しをしてしまいがちですが、何ができているのか、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  
 ◇日本ペ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

15:10~18:10  
実習

~現場で直ぐ使える指導法!~  
 『 相手の心をつかみ素晴らしい運動指導者となるためには 』  
 (内容)素晴らしい運動指導者には特徴があります。それは指導が分かりやすく、話し上手・聞き上手、動きの観察力、知識の共有、指導ポジションなどの全てのレベルを高める必要があります。誰もが口コミしたくなる運動指導者となるために、実技を交えて重要な指導を学びます。これからの指導に磨きをかけたい方、基礎を再確認したい方など、是非本実技を受講下さい。



### 【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

【お問い合わせ先】健康科学ビジネス推進機構 <http://ohs-net.jp>  
 〒541-0043 大阪市中央区高麗橋3-3-11 淀屋橋フレックスタワー5階 北浜グローバル経営株式会社内  
 TEL: 06-4963-3108 人材育成事務局 錦納(すきの)/小島(おじま) E-Mail: followup@ohs-net.jp

# 【 参 加 申 込 書 】

## 『 ohsbi健康運動セミナー 2017\_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 F a x ⇒ 0 6 - 4 9 6 3 - 3 1 0 7

② E - M a i l ⇒ 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4日(土)《10,000円》	<input type="checkbox"/> 3月5日(日)《10,000円》
ふりがな			①
お名前	男 / 女	※登録番号をお持ちの方	①
		①健康運動指導士 ②健康運動実践指導者	②
ご住所	〒 -		
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.

【お問い合わせ先】 健康科学ビジネス推進機構 <http://ohs-net.jp>

〒541-0043 大阪市中央区高麗橋3-3-11 淀屋橋フレックスタワー5階 北浜グローバル経営株式会社内

TEL: 06-4963-3108 人材育成事務局 鈿納(すきの)/小島(おじま) E-Mail: followup@ohs-net.jp