

『Fitness21健康運動セミナー 2018_Summer』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 2018年8月18日(土) / 19日(日) ※二日間のセミナーです
 18日(土)-9:00~17:10 / 19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】
 デサントジャパン株式会社 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15.0単位)が認められます。
 第一日目：実習(7.0単位)【認定番号:186307】 / 第二日目：実習(8.0単位)【認定番号:186307】

第一日 8月18日(土)

9:00~12:00
実習
 [3時間]

～高齢者/低体力者のためのエクササイズ～
 『ココから体操』
 (内容)日常生活動作をトレーニング化し、動きを曲に振付け、指示の声もCDが誘導するエクササイズです。椅子座位、支え立位、立位の異なる3姿勢を同じ曲、同じ動きでできますので、体力レベルが違っても一緒に運動ができる、科学的背景に基づいたプログラムです。
 (臨床運動療法研究会誌,9,13-16, 2007)



【講師】梅田 陽子
 Umeda Yoko
 ◇トータルフィット株式会社 代表取締役
 ◇健康運動指導士
 ◇日本心理学会 認定心理士
 ◇日本スポーツ精神医学会 認定メンタルヘルス運動指導士
 ◇日本体力医学会 評議員

13:00~15:00
実習
 [2時間]

『ロコモティブシンドローム対策の実際』
 ～変形性膝関節症や脊柱管狭窄症に配慮した歩き方の実習～
 (内容)今、40歳以上の3人に2人が骨密度の低下や膝・腰に変形が生じているとされています。ヒトは健康保持のために運動刺激が必要ですが、中高年の運動では膝や腰に加わる機械的ストレスへの配慮も必要です。このセッションでは、歩行時の機械的ストレス計測の体験と膝や腰を傷めないための歩き方を実習します。



【講師】土井 龍雄
 Doi Tatsuo
 ◇医療法人貴島会 ダイナミック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。長生きするには理由がある。」等

15:10~17:10
実習
 [2時間]

～子どもを対象とした～
 『コーディネーショントレーニングの実践』
 (内容)上手に身体を動かすことが出来ない子どものために、身体のさまざまな筋肉をスムーズに運動させて、動けるようにするコーディネーショントレーニングエクササイズをご紹介します。



【講師】元橋 智彦
 Motohashi Tomohiko
 ◇NESTA キッズコーディネーショントレーナー
 ◇NSCA-CSCS / 健康運動指導士

第二日 8月19日(日)

9:00~12:00
実習
 [3時間]

『姿勢改善のための骨盤底筋へのアプローチ法』
 (内容)ドイツなどヨーロッパでの学びを生かしながら、骨盤の構造と機能について機能解剖学の理解を深めます。特に呼吸と姿勢との関係性から体幹を整え、鍛える運動プログラムを紹介します。ひめトレというツールを使って、骨盤底筋への感覚入力をし、さらにエクササイズを通して機能を向上していきます。失禁や内臓下垂の予防にも役立つ運動の考え方を理解し、体験していきます。



【講師】尾陰 由美子
 Okage Yumiko
 ◇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
 [2時間]

『心と身体の関係性を知る』
 ～心が変われば姿勢が変わる～
 (内容)心の状態(考え方や解釈の仕方)が変わると、呼吸や姿勢も変化します。健康とは、心の状態がとても大きく関わります。身体に良い心の状態を、ワークを通して体験と共に伝えたいです。



【講師】石田 満奈美
 Ishida Manami
 ◇米国NLP™協会認定NLPトレーナー
 ◇トランザクショナル・アナリシス トレーナー
 ◇EXPRESSION. 代表

15:10~18:10
実習
 [3時間]

『コアトレーニングとトレーニング器具の上手な使い方』
 *【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)コアトレーニングにトレーニング器具を加えることで一気にバリエーションが広がります。基礎から応用の活用も可能です。クライアントの体力レベルに合わせた内容に加え、安全で効果的に指導ができるのも特徴です。パーソナルやグループレッスンなど幅広く実施できますので、一緒に楽しくカラダを動かしながらコアトレーニングを学びましょう。



【講師】田中 満
 Tanaka Mitsuru
 ◇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
 ◇日本古代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

【 参 加 申 込 書 】

『 Fitness21健康運動セミナー 2018_Summer 』

必要事項をご記入の上、① FAX または、② メールにてお申込みください。

① FAX ⇒ **06-7173-6971**

② E-Mail ⇒ f21-seminar@fitness21.or.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"/> 8月18日(土)《10,000円》	<input type="checkbox"/> 8月19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 (<small>郵便証 送付先</small>)	<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】受付完了のご連絡に、**振込口座を記載しておりますので、『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(ハガキ)」をご送付致します。到着まで2週間程度お待ちください。

【ご注意】①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。
②**受講当日、個人的な遅刻・欠席・早退等は一切返金できません。また認定単位もお渡しできません。**

【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、公益財団法人フィットネス21事業団から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。
- ✓公益財団法人フィットネス21事業団の個人情報保護(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://www.fitness21.or.jp/kojinjoho.html>】 Copyright (c) 公益財団法人フィットネス21事業団 All rights reserved.