

## NSCAジャパン 中四国地域ディレクターセミナー

2018年4月15日(日)

|           |   |
|-----------|---|
| 時間        | 14:00~16:00 (13:30~受付)  |
| 会場        | 聖カタリナ大学 記念体育館及びヘルスプロモーションセンター「Salute」(愛媛県松山市北条660)  |
| 内容        | <p><b>【講義】14:00~16:00</b><br/> <b>疾患を有する方への運動指導</b></p> <p>近年、生活習慣病の増加により、運動の重要性が指摘されています。各疾患に対する運動の効果や必要性の理解、安全かつ効果的な運動を行うための注意点などの知識が、中高齢者や疾患を持った方への運動指導者には求められています。病院付属の健康増進施設で行っている心臓リハビリや糖尿病患者への運動療法の指導について、事例を挙げながら紹介、報告いたします。</p> <p><b>参考文献</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 日本心臓リハビリテーション学会編、指導士資格認定試験準拠心臓リハビリテーション必携、東京：日本心臓リハビリテーション学会事務局、167-182.205-260.2011.</li> <li>2) 藤沼宏彰、実践 糖尿病運動療法、東京：診断と治療社 4,5,21,44,45,74,2004.</li> <li>3) 日本糖尿病協会療養指導委員会編、別冊プラクティス糖尿病の運動療法'94-運動のサイエンスと実践一、東京：医歯薬出版株式会社、6,16,25,27,30,39-41,58-60,1994.</li> <li>4) 日本糖尿病協会療養指導委員会編、別冊プラクティス糖尿病の運動療法'95-糖の流れと運動療法一、東京：医歯薬出版株式会社、129-133,1995.</li> <li>5) 藤沼宏彰、糖尿病の運動療法のすすめ、東京：医歯薬出版株式会社、23,25,39,72,73,94,1998.</li> </ol> |
|           |  <p><b>井上 貴俊</b></p> <p>CSCS, NSCA-CPT,<br/>健康運動指導士, 心臓リハビリテーション指導士</p> <p>国家公務員共済組合連合会 呉共済病院</p>   |
| 受講料       | <p>会員：2,160円 一般：2,592円<br/>         ※【レベルⅠ検定+講習】を受ける場合は、会員：7,992円</p>   |
| 定員        | 25名 (定員に達し次第締め切ります)   |
| キャンセルポリシー | 開催1週間前までにご入金がない場合、受付をキャンセルとさせていただきますのでご了承ください。開催1週間前を過ぎますと、キャンセルチャージとして受講料の100%を申し受けます。   |
| CEU       | 0.2(カテゴリーA)   |

高齢者体力づくり支援士更新単位 1.4単位

NSCA資格認定者の方は、午前の「レベルⅠ検定」も受検できます。

## レベルⅠ検定のご案内

2018年4月15日(日)

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 時間  | 10:00~13:00<br>(9:30~受付) |
| 会場  | 聖カタリナ大学                  |
| 検定料 | 6,480円                   |
| 定員  | 20名<br>※定員に達し次第、締め切ります。  |

### レベルⅠ検定

検定種目：ハングクリーン3レップ、バックスクワット(バラレル)およびベンチプレス5レップ  
 受検条件：CSCSまたはNSCA-CPT資格保持者で、NSCA会員であること  
 検定基準：「ストレングストレーニング&コンディショニング」および「NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識」に記載されている方法に従って、適切なエクササイズテクニックで師範できるかを判定する



CEUは付与されません。



レベルⅠ検定合格者には、認定証が贈られます。

