

NSCAジャパン沖縄地域ディレクターセミナー

2018年8月18日(土)

共催 沖縄健康づくり指導者研究会 後援 特定非営利活動法人日本健康運動指導士会

時間	10:00～17:15 (9:30～受付)
会場	SOLA沖縄学園 SOLA沖縄保健医療工学院 (沖縄県宜野湾市大山7-9-8)
内容	<p>【講義】10:00～13:00 トレーニングにプラスする水中コンディショニング (藤本) アクアビクスとしてだけでなく、水の特性を生かした水の使い方を紹介していきます。 本講義では、水の特性と、それに伴う生理的な反応について確認していき、特性を生かした、水中コンディショニングプログラムを各部位ごと(頸部、肩、腰部、膝、足関節など)、リラクゼーション法について考察、紹介していきます。競技選手や、高齢者の指導時にも使える身体の動かし方の再教育、水の使い方としてのヒントを実際の動きをもとに考察していきます。</p> <p>【講義】14:00～15:00 医療機関で行われる運動療法の実際 (山城) 医療機関において、国家資格を有した医療職種と国家資格を有しない運動の専門家が、多職種との連携を図りながら、各種疾患に基づいた患者様への運動療法を提供していく実際の指導方法をお伝えします。多くの運動専門家が、今後、患者指導をする際、あるいは医療機関で働く際に役立ててほしいと願っております。</p> <p>【講義・実技】15:15～17:15 介護予防から考える高齢者運動指導 (金城) 高齢者の数は年々増加傾向にあり、4人に1人が高齢者という時代とも言われています。健康で元気な高齢者を増やすことが、社会的貢献に繋がるとされる中、高齢者運動指導における留意点を確認するとともに、高齢者に対してのグループ指導やパーソナルトレーニング、トレーニングプログラム、エクササイズテクニックに関する提案をさせていただきます。</p> <p>参考文献 : 次頁参照</p>
講師	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>藤本 瞳 健康運動指導士,JATI-ATI ザ・テラスクラブアットブセナ タ ラソアドバイザー,NPO法人 ウォーターフィットネス協会理事</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>山城 麗子 健康運動指導士,ヘルスケアト レーナー 医療法人貴和の会 すながわ内 科クリニック</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>金城 智士 NSCA-CPT,健康運動指導士 南城市社会福祉協議会 パーソナルトレーニングスタジオ falcon</p> </div> </div>
受講料	会員:6,480円 一般:9,720円
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。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	0.6(カテゴリーA)

【講義】

トレーニングにプラスする水中コンディショニング

参考文献

- 1) 小野寺昇,西村一樹,吉岡哲,林聡太郎,斎藤辰哉,和田拓真.水中運動と健康づくり.体育の科学.66(2):117-124,2016.
- 2) Andrea Bates and Norm Hanson.アクアティックリハビリテーション.東京:有限会社ナップ.66-74.2000.
- 3) 小粥智浩ら.下肢のアスレティックリハビリテーションにおける荷重負荷をコントロールしたトレーニングの応用.トレーニング科学.14(2):53-58.2002.
- 4) 山本利春,笠原政志. アクアコンディショニングの理論と実際-3 R(リコンディショニング、リハビリ、リラクゼーション)への活用. Strength and Conditioning Journal Japan.24:9.2-7.2017.
- 5) 西村正広,小野寺昇.仰臥位フローティングが心拍数,血圧および心臓自律神経系活動に及ぼすリラクゼーション効果.宇宙航空環境医学 .37(3):49-56.2000.

【講義】

医療機関で行われる運動療法の実際

参考文献

- 1) 日本体力医学会体力科学編集委員会.運動処方指針.東京:株式会社南江堂.18-36,158-171.2011.

【講義・実技】

介護予防から考える高齢者運動指導

参考文献

- 1) Roger W. Earle and Thomas R. Baechle編.NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識.東京:森永製菓株式会社.487-493,556-577.2005.
- 2) 河合雅司.未来の年表 人口減少日本でこれから起きること.東京:講談社.18-29.2017.
- 3) 公益財団法人健康・体力づくり事業財団.健康長寿社会を創る.東京:公益財団法人健康・体力づくり事業財団.36-40,78-82,118-122.2015.

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義5.0単位/実習1.0単位
JAFA/GFI 6.0単位

お問合せ
お申込み 特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局 (seminar@nsca-japan.or.jp)
ウェブサイト上のメニュー「セミナー」内、各セミナーの「申込」ボタンよりお申込みください。
URL <http://www.nsca-japan.or.jp>