

NSCAジャパン甲信越地域ディレクターセミナー

2018年7月16日(月祝)

主催 特定非営利活動法人NSCAジャパン 後援 特定非営利活動法人日本健康運動指導士会

時間	10:00～16:00 (9:30～受付)
会場	南長野運動公園総合球技場 会議室1(長野県長野市篠ノ井東福寺320)
内容	<p>【講義・実技】10:00～12:30 活動性の源、下肢筋群の筋コンディショニングとフィットネスウォーキング</p> <p>近年注目されている「フレイル問題」は易疲労性、握力や歩行能力の低下が強かかわっており、早くから運動習慣を身につけることが重要であることを暗示しています。これらを踏まえて、高齢者の体力づくりに関わるエビデンスを現場に応用する際のプログラムデザインで考慮すべきアライメントチェック、下肢筋群筋力測定とその分析の理論と実習、ウォーキングを中心とした体力づくり運動実習、その際のグループエクササイズテクニックについて例示します。「フレイル問題」が注目されている一方で、通所リハビリの成果を上げることが期待されており、虚弱化しそうな対象者のフィットネスレベル維持向上を図るエクササイズプログラムの作成・指導につながる理論と、そのための実習を行います。これらは子どもの体力低下問題とも共通する部分があると考えられます。</p> <p>具体的な内容は、①パワートラックを利用した筋力測定と評価実習 ②アライメントチェック実習 ③フレイルの理論 — 0次予防、一次予防— ④フィットネスウォーキング実習 —グループエクササイズ・テクニックの例— です。</p> <p>【講義・実技】13:30～16:00 リハビリウォーキングについて～運動指導の過去と現在そして未来の運動指導～</p> <p>健康づくりに多く活用されるウォーキングについて、健康づくりリハビリ目的と様々な方を対象とした指導のポイントをご紹介します。運動指導の現場で行うことができる歩行動作の評価方法、バランスのチェック方法、様々な指導対象者に合わせた指導方法のポイントについて実技を交えてご紹介いたします。長年の指導経験から運動療法の過去と現在、これからは陸上運動と水中運動を踏まえてご紹介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>篠田 邦彦 医学博士, CSCS,*D, ACSM/EP-C NSCAジャパン理事長</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>半田 秀一 医学博士, 理学療法士, 健康運動指導士, 日本スポーツ協会 アスレ ティックトレーナー, 日障協 障がい者スポーツ トレーナー (公財)身体教育医学研究所</p> </div> </div>
受講料	会員:5,400円 一般:8,100円
定員	30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く場合がござい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	0.5(カテゴリーA)

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義2.5単位/実習2.5単位
 JAJA/GFI 5.0単位
 高齢者体力づくり支援士 1.7単位

【講義・実技】

活動性の源、下肢筋群の筋コンディショニングとフィットネスウォーキング

参考文献

- 1) 厚生労働省.平成28年国民健康・栄養調査報告.厚生労働省.33-49,94-100,102-109,127,135-136,154.2016.
- 2) Fried LP. Tangen CM. Walston J. Newman AB. Hirsch C. Gottdiener J. Seeman T. Tracy R. Kop WJ. Burke G. McBurnie MA. Cardiovascular Health Study Collaborative Research Group. Frailty in older adults: evidence for a phenotype. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 56(3).M146-156. 2001.
- 3) Frontera WR. Hughes VA. Lutz KJ. Evans WJ. A cross-sectional study of muscle strength and mass in 45- to 78-yr-old men and women. J Appl Physiol (1985). 71(2).644-650.1991.
- 4) Furtado G. Patrício M. Loureiro M. Teixeira AM. Ferreira JP. Physical Fitness and Frailty Syndrome in Institutionalized Older Women. Percept Mot Skills. 124(4).754-776.2017.
- 5) Guimaraes-Pinheiro C. Maseda A. Lorenzo T. Millán-Calenti JC. Effects of physical exercise interventions in frail older adults: a systematic review of randomized controlled trials. BMC Geriatrics.15:154.2015
- 6) Hackett RA. Davies-Kershaw H. Gadar D. Orrell M. Steptoe A. Walking Speed,Cognitive Function,and Dementia Risk in the English Longitudinal Study of Ageing. J Am Geriatr Soc. doi: 10.1111/jgs.15312.2018.
- 7) Kim HK. Suzuki T. Saito K. Yoshida H. Kobayashi H. Katayama M. Effects of Exercise and Amino Acid Supplementation on Body Composition and Physical Function in Community-Dwelling Elderly Japanese Sarcopenic Women: A Randomized Controlled Trial. J Am Geriatr Soc. 60(1).16-23.2012.
- 8) Nuria Rosique-Esteban et.al. Leisure-time physical activity,sedentary behaviors,sleep,and cardiometabolic risk factors at baseline in the PREDIMED-PLUS intervention trial: A cross-sectional analysis. PLoS One. 8:12.2017.
- 9) Studenski S, et al. Gait Speed and Survival in Older Adults. JAMA.305(1).50-8. 2011.
- 10) Tikkanen E. Gustafsson S. Ingelsson E. Associations of Fitness, Physical Activity, Strength, and Genetic Risk With Cardiovascular Disease: Longitudinal Analyses in the UK Biobank Study. CIRCULATIONAHA.117.032432. 2018.
- 11) Thompson LV. Effects of age and training on skeletal muscle physiology and performance. Phys Ther. 74(1).71-81. 1994.
- 12) Xue QL. The frailty syndrome: definition and natural history. Clin Geriatr Med. 27(1).1-15. 2011.
- 13) Øyvind Ellingsen et. Al. High Intensity Interval Training in Heart Failure Patients with Reduced Ejection Fraction. Circulation.135:839-849. 2017.

参考文献

【講義・実技】

リハビリウォーキングについて～運動指導の過去と現在そして未来の運動指導～

参考文献

- 1) 半田秀一・他.インターバル速歩による筋力増強.理学療法24(7).932-938.2007.
- 2) Handa S et al.Target intensity and interval walking training in water to enhance physical fitness in middle-aged and older women: a randomised controlled study.Eur J Appl Physiol Jan.116(1)203-215.2016.

お問い合わせ
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)
ウェブサイト上部のメニュー「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>