

NSCAジャパン東北地域ディレクターセミナー

2019年10月27日(日)

後援 特定非営利活動法人日本健康運動指導士会

時間	11:00~16:00 (10:30~受付)
会場	新庄市ゆめりあ(山形県新庄市多門町1-2)
内容	<p>【講義・実技】11:00-13:00 (佐藤) 現在の健康づくりの概要と現状から考える運動方法(実技:高齢者向けウォーキング) 現代社会において、日常生活動作・生活様式が簡素化され、運動の重要性は高くなっています。平均寿命は年々上がり、健康寿命の延伸が国の医療費削減の大切なポイントとなります。健康志向な高齢者は多く、運動のニーズはもちろんあります。今回は運動の指針や現状を紹介しながら、効果的かつ安全な運動の提供をするために必要な知識や運動のポイントをまとめました。</p> <p>参考文献：次頁参照</p> <p>【講義・実技】14:00-16:00 (吹越) 腰痛に対する正しい評価とストレッチやトレーニングによるコンディショニング フィットネスやスポーツの現場でよく相談される症状の中に腰痛があります。今回のセミナーでは腰痛の評価からストレッチ実技まで行い、パーソナルトレーニング等での、実際に腰痛をもつクライアントに対する対応の幅を広げることを目的とします。</p> <p>★こんな方におすすめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰痛をもつクライアントへの対応を知りたい方 ・フィットネス関係の方(フリーランスのパーソナルトレーナーの方も) <p>参考文献：次頁参照</p>
講師	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>佐藤 拓道 健康運動指導士,日本ストレッチング協会 ストレッチングトレーナーパートナー 社会福祉法人恩賜財団 山形済生会 山形済生病院 健康増進センターめぐみ</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>吹越 公洋 NSCA-CPT,鍼灸師 株式会社Best Nine 代表取締役</p> </div> </div>
受講料	会員:5,280円 一般:10,560円
定員	20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	0.4(カテゴリーA)
持ち物やアクセスなど	当日必要な詳細情報は、申し込み時に自動で送信されるメール内の内容をご確認ください。会員の方はマイページ内でも確認ができます。

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義2.0単位、実習2.0単位
Jafa/GFI 4.0単位
高齢者体力づくり支援士 2.7単位

【講義・実技】11:00-13:00 (佐藤)

現在の健康づくりの概要と現状から考える運動方法 (実技:高齢者向けウォーキング)

参考文献

- 1) 辻野和美,星野聡子.骨盤底筋の有効的収縮のための呼吸法の検討— 一般中高年女性を対象とした体操指導実践アプローチとして—.平成29年度健康・体力づくり事業団助成.78-89.2017.
- 2) 石井慎一郎.動作分析 臨床活用講座 バイオメカニクスに基づく臨床推論の実践.東京:メジカルビュー社出版.168-239.2013.
- 3) 厚生労働省.国民健康・栄養調査(平成28年).厚生労働省.2017.
- 4) 健康日本21評価作業チーム.「健康日本21」最終評価.厚生労働省.2011.
- 5) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会.次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会.健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料.厚生労働省.2012.

【講義・実技】14:00-16:00 (吹越)

腰痛に対する正しい評価とストレッチやトレーニングによるコンディショニング

参考文献

- 1) Stuart McGill.コアトレーニングがパフォーマンスの向上と傷害予防に役立つ証拠.Strength and Conditioning Journal Japan.20:4.30-42.2013.

お問い合わせ 特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局 (seminar@nsca-japan.or.jp)
お申込み 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>