平成２８年度ウォーキングコンディショニング講習会（京都会場）
１０周年記念開催のお知らせ

平成１８年より開催してまいりました「ウォーキングコンディショニング講習会」が、本年度で１０年目となります。この講習会は、解剖学的見地から歩行動作を深く掘り下げ、歩行の動きから身体機能のバランスチェックができる運動指導者の「目」を養い、ストレッチやトレーニングによって、安全で効果的なウォーキング動作を導く指導スキルを身につける事を目的として、開催してまいりました。

今年で１０周年を迎えるにあたり、従来のカリキュラムに加え、新たに転倒への対処と予防についての内容を盛り込み、個人に対するコンディショニングテクニックだけではなく、レクリエーション的なグループ指導要素を含んだ講習会として、開催いたします。

主　催　NPO 法人日本健康運動指導士会　　NPO 法人日本ホリスティックコンディショニング協会

後　援　公益財団法人健康・体力づくり事業財団　　健康日本２１推進全国連絡協議会

開催日　平成２９年３月１６日（木）～１７日（金）

会　場　京都教育文化センター（京都市左京区聖護院川原町 4-13）

受講対象者　健康運動指導士（健康運動実践指導者）　**募集定員**　５０名

取得単位数　１５単位（講義２．０単位・実習１３．０単位）
ご注意：本講習会には「更新必修講座」は含まれておりません。健康運動指導士の更新に「更新必修講座」の履修が必要な方は、別途「更新必修講座」の受講が必要です。詳しくは(公財)健康・体力づくり事業財団のホームページをご覧下さい。

受講料　約 100 ページの教本代込　参加料 64,800 円(税込)　指導士会会員・ＪＨＣＡ会員 32,400 円（税込）
※　マニュアルの別売りは行っておりません。

申込み方法　下記の申込書に必要事項をご記入の上、ＦＡＸもしくは郵送にてお申し込みください。

※当会へのご入会について
入会をご希望の方は、申込時に、申込用紙の余白に同時入会希望とお書きいただくか、下記の送付先に「入会希望」として、氏名・資格の登録番号・郵便番号・住所を FAX・e-mail でお知らせください。折り返し、平成28年度下期からの入会案内一式をお送りいたします。入会費用1万円(入会金5千円・平成28年度下期会費5千円)賠償責任保険等、他の入会特典もございます。

ウォーキングコンディショニング講習会（京都）　申込書

１．　登録番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　２．　氏　　名（フリガナ）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
（健康運動指導士・健康運動実践指導者）
（ＪＨＣＡ　ＦＣ　・　ＨＣ　・　ＨＣＡＤ）

３．性別　男　・　女　　年齢　　才

４．自宅住所　〒　　－

電話番号　　－　　－

５．勤務先名

所在地　〒　　－

電話番号　　－　　－

現在従事している業務内容

※他に運動系、医療系の資格をお持ちの方は、資格名称をご記入ください。

送付先　〒105-0004 東京都港区新橋 6-20-1 ﾙ･ｸﾞﾗｼｴﾙ BLDG. 1-602　NPO 法人日本健康運動指導士会
FAX０３－５４７２－５８２０

ウォーキングコンディショニング講習会　カリキュラム表

日程		カリキュラム名	時間	テーマ	内　容
第1日目 3月16日 （木）	1	キネシオロジー（機能解剖学） バイオメカニクスと動作分析（歩行の分析法） ＜講義＞　9：30～11:30（2h）	2.0H	ウォーキングの動作の特徴と歩行に関わる代表的な筋肉を理解し、動作分析の中からアンバランスな動きの問題点をチェックできるようにします。	・歩行に関わる筋肉と機能の確認 ・実際の歩行動作による分析法、動きのアンバランスの見分け方 ・アンバランスにおける問題点の理解
	2	筋バランスチェックによるアンバランス修正のためのストレッチ＆トレーニング ＜実習＞　11:30～15：30（昼食休憩1時間含む。3h） 講師　NPO法人日本ホリスティックコンディショニング協会　岩間　徹	3.0H	動きおよび筋肉のアンバランスチェックを左右差・前後差上下差で確認できようにし、その問題点に対する修正方法をマンツーマン（1：1）およびセルフでのストレッチ・トレーニングで行えるよう習得します。	・タイトネスチェック（柔軟性）方法の理解 ・パッシブ（他動的）とアクティブ（自動的）ストレッチでのアプローチ方法の習得 ・弱化筋に対するエクササイズ、トレーニング方法を理解する
	3	ウォーキング前のウォーミングアップ（準備運動）に最適なストレッチ＆エクササイズ ＜実習＞　15：30～18:30（3h）	3.0H	歩行に関わる代表的な筋肉より、歩きやすい機能を正常に働かせるウォーミングアップの方法を理解いただきます。	・歩行に関わる筋肉の理解 ・パッシブ・アクティブ エクササイズのアプローチ方法
第2日目 3月17日 （金）	4	ダイナミックなウォーキングを自然に導き出すコンディショニング手法とグループ指導への対応法 ＜実習＞　9：00～12：00（3h） 講師　NPO法人日本ホリスティックコンディショニング協会　岩間　徹	3.0H	身体に負担がかかりずらく、かつダイナミックな歩行動作ができるように、マンツーマン及びグループ指導にも対応可能なコンディショニング指導法を紹介します。	・肩甲帯を中心にした腕振りパターン ・体幹（コア）を中心にした体軸パターン ・骨盤帯をポイントにした脚の動きの歩幅パターン ・グループ指導への導入方法の紹介
	5	転倒予防・転倒対処のためのレクリエーション的コンディショニング ＜実習＞　13：00～15：00（2h） 講師　NPO法人日本ホリスティックコンディショニング協会　岩間　徹	2.0H	グループを対象としたエクササイズとストレッチの指導例と、アジリティー（敏捷性）反応を高めるための視覚・聴覚・触覚を活用した転倒予防・転倒対処エクササイズの紹介	・カラーコーンなどを使用した、レクリエーション的コンディショニング技法
	6	ウォーキング後のクリーングダウン（整理体操）に最適なストレッチ ＜実習＞　15：00～17：00（2.0h） 講師　NPO法人日本ホリスティックコンディショニング協会　岩間　徹	2.0H	歩行に関わる、代表的な筋肉より、より疲労が残りやすい部位の筋肉を正常な機能へリセットする方法を理解いただきます。	・歩行に関わる筋肉の理解 ・セルフストレッチ・ペアストレッチの基本パターン

※1　この講習会は若干の基本的な内容を含みますが、健康運動指導士養成講習の内容を習得されていることを前提に組まれています。
※2　健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新単位は、2日間カリキュラムを全て受講された場合に発行されます。途中受講できない時間がございますと単位発行が出来ませんのでご注意ください。

Copyright©2013 Japan Holistic Conditioning Association.All Rights Reserved