

## 平成 29 年度第 15 回本部講習会（H30. 2. 23-24 日本橋会場）のお知らせ

今年度の7月まで開催してまいりました「日常動作コンディショニング講習会」と「ウォーキングコンディショニング講習会」でございますが、皆様により受講いただき易くするため、『ベーシックコース』を本部開催の二日間講習会として開催致します。

「日常動作コンディショニング」は、日常動作の中から代表的な立ち上がり・歩行・物を拾うなどの動作をピックアップし、解剖学的見地から個々の筋の出力・関節の動き・連動動作を分析、個々人が無理のない動作を行うための指導スキルの習得する事を目的とし、「ウォーキングコンディショニング」は日常動作の中の、歩行動作をより深く掘り下げ、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た内容になります。 ※詳細は裏面参照

**主催** (NPO)日本健康運動指導士会 **協力** (NPO)日本ホリスティックコンディショニング協会(JHCA)  
**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30年2月23日(金)～24日(土)

**会場** 綿商会館 住所:東京都中央区日本橋富沢町8-10

**受講対象者** 健康運動指導士・健康運動実践指導者・その他運動指導者 **募集定員** 70名

**取得単位数** 15単位(講義2.5単位・実習12.5単位) (認定番号:176527)

※JHCA(FC/HC/HCAD)の継続単位15単位も取得できます。

**※この講習会は、健康運動指導士で一日5単位の更新必修講座を受講済みの方が受講することにより、更新に必要な残りの単位数を全て取得(実習5単位以上を含む専門講座15単位分を取得)する事が出来ます。**

**受講料** 参加料 32,400円(税込) 指導士会会員・JHCA会員 16,200円(税込)

**申込方法:** 下記の「講習会申込書」にご記入の上、FAX又は郵送にてお送りください。

開催当日の飛入り参加並びに、電話による申込は受付しておりませんのでご了承ください。

※二日間講習会は二日間通して受講する方のみでの受付で、一日単位での申込受付は基本的にございませぬ。

**受講決定:** 申込受付後、「受講決定案内書」を送付致します。到着まで2週間程度お待ちください。

**受講料払込:** 「受講決定案内書」に同封いたします「払込取扱票」にてお払込ください。

**問合せ・申込み先:** (NPO)日本健康運動指導士会 事務局 TEL: 03-5472-5821 FAX: 03-5472-5820  
 〒105-0004 東京都港区新橋6-20-1 ル・グランビル BLDG. 1-602 e-mail:office@jafias.net

**申込受付は平成29年12月23日(土)から開始** (先着順。定員に達し次第締め切り)

※受付開始前の申込は全て無効とさせていただきます。

**平成 29 年度第 15 回本部講習会申込書**

**FAX 番号:03-5472-5820**

登録番号	健康運動指導士		健康運動実践指導者		JHCA 資格番号	
フリガナ 氏名				性別		年齢
郵便番号	〒					
自宅住所	都・道 府・県					
電話番号				FAX番号		
勤務先						
勤務先住所						
電話番号				FAX番号		
現在従事している業務内容						
運動指導経験	豊富 ・ 普通 ・ 無し					
※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。 ( )						

# 平成29年度第15回本部講習会（H30.2.23-24 日本橋会場）講習内容の詳細

開催日 平成30年2月23日（金）～24日（土）

会場 綿商会館 住所：東京都中央区日本橋富沢町8-10

講師 岩間 徹 先生（日本ホリスティックコンディショニング協会副理事長）

佐久間美奈 先生（日本ホリスティックコンディショニング協会理事）

山本 哲二 先生（日本ホリスティックコンディショニング協会理事）

## 平成30年2月23日（金）

9:30 ～11:00 (1.5時間)	講義・1.5単位 「日常動作コンディショニング（ベーシック）コース」 岩間 徹 先生
	●日常動作エクササイズ <span>の考え方</span> ～日常動作エクササイズ <span>の考え方</span> ・必要性・エクササイズ <span>のポイント</span> を理解する～ 日常生活 <span>における動作</span> の特性。安定筋と可動筋 各部位別 <span>特性</span> について。10の各部位機能と10の動作ポイント。
11:00 ～18:30 (6.5時間)	実習・6.5単位 「日常動作コンディショニング（ベーシック）コース」 岩間 徹 先生、佐久間 美奈 先生
	●各部位別動き <span>の確認とチェック&amp;ストレッチ</span> 動作 <span>バランスの確認</span> （アライメントドック） ～身体各部位を10の動作機能 <span>に分類</span> し、その動き <span>の確認</span> を行う。身体各部位 <span>の動き</span> の <span>バランス</span> チェックを行い、アンバランス <span>を理解</span> し、ストレッチ <span>でのコンディショニング</span> に役立てられるようにする～ 脊柱、骨盤、足、膝、股、肩、肘、手関節、肩甲骨、頸部 <span>の動作確認</span> 。 各部位をアライメントドックシート <span>に基づいて</span> チェック、屈曲/伸展・側屈（左右）・回旋（左右）・内転/外転・内旋/外旋など。
	●日常動作 5つの確認 ～日常の基本動作を5つ <span>に分け</span> 、動き <span>の特徴</span> を理解する～ 日常動作を直線的な動きとねじりの動作 <span>の複合</span> であることを理解する。寝る・起きる・立つ・座るから歩くまでの5つの基本日常動作を実際に確認し、その特徴 <span>を理解</span> する。
途中休憩 1時間	

## 平成30年2月24日（土）

9:00 ～10:00 (1時間)	講義・1.0単位 「ウォーキングコンディショニング（ベーシック）コース」 岩間 徹 先生
	●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） ～ウォーキング <span>の動作</span> の特徴と歩行 <span>に関わる</span> 代表的な筋肉 <span>を理解</span> し、動作分析 <span>の中から</span> 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 <span>に関わる</span> 筋肉と機能 <span>の確認</span> ・実際の歩行動作 <span>による</span> 分析法。動き <span>のアンバランス</span> の見分け方。アンバランス <span>における</span> 問題点 <span>の理解</span> 。
10:00 ～17:00 (6時間)	実習・6.0単位 「ウォーキングコンディショニング（ベーシック）コース」 岩間 徹 先生、山本 哲二 先生
	●筋 <span>バランス</span> チェック <span>による</span> アンバランス <span>修正</span> のための ストレッチ&トレーニング ～動きおよび筋肉 <span>のアンバランス</span> チェックを左右差・前後差上下差 <span>で確認</span> できるようにし、その問題点 <span>に対する</span> 修正方法をマンツーマン（1：1）およびセルフ <span>での</span> ストレッチ・トレーニング <span>で行える</span> よう習得します～ タイトネス <span>チェック</span> （柔軟性） <span>方法</span> の理解。実際の歩行動作 <span>による</span> 分析法。動き <span>のアンバランス</span> の見分け方。アンバランス <span>における</span> 問題点 <span>の理解</span> 。
	●ダイナミックなウォーキングを自然 <span>に導き出す</span> コンディショニング手法とグループ指導への対応法 ～歩行 <span>に関わる</span> 代表的な筋肉より、歩きやすい機能を正常 <span>に働かせる</span> ウォーミングアップ <span>の方法</span> を理解いただきます～。 歩行 <span>に関わる</span> 筋肉 <span>の理解</span> 。パッシブ・アクティブ エクササイズ <span>のアプローチ</span> 方法
途中休憩 1時間	

※健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新単位及びJHCAの継続単位は、二日間の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して単位発行が出来ませんのでご注意ください。

### ※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、問合せ先宛に「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29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29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。