

## 2019年度 第5回本部講習会（二日間講習会）のお知らせ

[2019年7月12日(金)～13日(土) 会場：綿商会館]

2017年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』を本部講習会（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 **共催** (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** 2019年7月12日(金)～13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** 80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：196080)

※JHCA(FC/HC/HCAD)の継続単位15単位も取得できます。

**※本講習会(実習5単位以上を含む専門講座15単位分)と一日5単位の更新必修講座を受講することにより、健康運動指導士が更新に必要な単位数全てを取得する事が出来ます。**

**受講料(税別)** 参加料 30,000円 指導士会会員・JHCA会員 15,000円

**申込方法**：下記の「講習会申込書」にご記入の上、FAX、郵送、メール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・クラシエルBLDG.1-602 e-mail:kosyukai@jafias.net

**申込受付は2019年5月12日(日)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。**

**2019年度 第5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	〒	電話番号		FAX番号	
自宅住所	都・道 府・県				
勤務先名称					
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。 ( )					

## 2019年度 第5回本部講習会（2019.7.12-13 綿商会館）日程及び詳細

開催日 2019年7月12日（金）～13日（土）

会場 綿商会館 住所：東京都中央区日本橋富沢町8-10

2019年7月12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)  途中休憩 1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> 動作バ <span>ランスの確認</span> （アライメントドック） ～身体各部位を10の動作機能に分類し、その動き <span>の確認</span> を行う。身体各部位 <span>の動き</span> のバ <span>ランス</span> チェックを行い、アンバ <span>ランス</span> を理解し、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に基づいてチェック、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つに分け、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。

2019年7月13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> 代表的な筋肉を理解し、動作分析 <span>の中からアンバランス</span> 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 <span>ランス</span> における問題点 <span>の理解</span> 。
10:00 ～17:00 (6時間)  途中休憩 1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
	●筋バ <span>ランス</span> チェック <span>によるアンバランス</span> 修正 <span>のための</span> 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 <span>ランス</span> における問題点 <span>の理解</span> 。
	●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 ～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に働かせる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

※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（NPO）日本ホリスティックコンディショニング協会の継続単位は、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すと単位発行が出来ませんのでご注意ください。

※本講習会は、過去に2日間講習会として開催したものと同一内容です。同じ「内容（題名・テーマ）」の講習会を2回以上受講しても1回分のみの受講単位数となりますので、ご注意ください。ご自身で管理されているお手持ちの受講証明書の「テーマ」をご確認の上、重複しないようお申込みください。また、より理解を深める為に、重複をすることをご承知の上でご自身の判断で再受講されることは結構でございます。

※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、2019年度からの入会案内一式をお送りいたします。入会費用1万5千円（入会金5千円・2019年度会費1万円）賠償責任保険等、他の入会特典もございます。