

【共催】公益財団法人フィットネス21事業団 / 健康科学ビジネス推進機構  
 【協力】株式会社デザート / ソフトプラティカ株式会社  
 【後援】大阪府 / 京都府 / 兵庫県 / 大阪市 / 大阪府栄養士会(予定)

# 『ohsbi健康運動セミナー 2017\_Summer』開催のご案内

《主旨》本講習会は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な単位を履修するとともに、健康づくりに従事される専門職の方々の資質向上とスキルアップを目的とした講習会です。

- 日時 2017年8月19日(土) / 20日(日) ※二日間のセミナーです  
 19日(土)-9:00~18:10 / 20日(日)-9:00~17:10 [受付開始-8:30より]
- 会場 **デザート大阪オフィス**
- 定員 100名 (各日定員になり次第締め切ります)
- 参加費 二日間通し18,000円 税込  
 一日のみ 10,000円 [各日とも] 税込
- 対象者 健康運動指導士/健康運動実践指導者  
 各種専門職の方(保健師/看護師/管理栄養士等)

【会場のご案内】  
 株式会社デザート 大阪オフィス  
 〒543-8921 大阪市天王寺区堂ヶ芝1-11-3



※本講習会について:健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として二日間の単位(合計15単位)が認められます。  
 第一日目:実習(8単位)【認定番号:176355】 / 第二日目:講義(2単位)+実習(5単位)【認定番号:176356】

## 第一日 8月19日(土)

- 9:00~12:00  
**実習\***  
 ~機能改善のために~  
 『脳と身体へのアプローチ方法を学ぶ!』  
 \*【協力】NPO法人日本Gボール協会 【協賛】株式会社ギムニク  
 (内容)腰痛や膝痛などさまざまな不定愁訴を持っていたり、不良姿勢や不安定な動作をしていたり・・・機能不全の原因にフォーカスするのではなく、機能的に動くための脳の使い方、体の使い方を「シナプソロジー」やさまざまなボディアワークを取り入れ、心地よい体を手に入れるための切り口をご紹介します。
- 13:00~15:30  
**実習**  
 ~セーフティウォーキングの実践~  
 『ロコモ予防のためのウォーキングプログラム』  
 (内容)内閣府の発表によると、2015年10月1日現在の65歳以上の人口は26.7%となっています。健康づくりのために歩くことが推奨されていますが、加齢に伴って膝関節や背骨が変性してくるので、元気に歩き続けるには歩き方への工夫が必要です。今回のセミナーでは、ロコモ予防のウォーキングプログラム(セーフティウォーキング)について実習を交えてご紹介します。
- 15:40~18:10  
**実習**  
 ~整形外科疾患における判断基準とは~  
 『運動指導者が知っておくべき徒手検査方法』  
 (内容)運動指導に従事しているとクライアントから運動器について様々な相談を受けると思います。そういった場面に使えるような、運動器疾患(腰背部、肩関節、膝関節を中心に)の徒手検査方法について実習を交えながらご紹介します。



【講師】尾陰 由美子  
 Yumiko Okage  
 ◇有限会社アクトスペース企画 代表取締役  
 ◇NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会 会長



【講師】土井 龍雄  
 Tatsuo Doi  
 ◇医療法人貴島会 ダイナミクススポーツ医学研究所 顧問  
 ◇(社)オーバルハートジャパン 理事  
 ◇日本体育協会公認アスレチックトレーナー  
 ◇日本体力医学会 / 日本運動器科学会 / 日本腰痛学会 会員  
 ◇著書「歩行寿命が延びる!セーフティウォーキング」「歩く人。長生きするには理由がある。」等



【講師】杉本 拓也  
 Takuya Sugimoto  
 ◇医療法人貴島会 ダイナミクススポーツ医学研究所  
 リハビリテーション室 室長  
 ◇理学療法士 / 修士(人間環境学)

## 第二日 8月20日(日)

- 9:00~12:00  
**実習**  
 ~ピラティス・メソッド~  
 『ピラティスで気持ちよくカラダの使い方を学ぶ』  
 (内容)ピラティスは「体幹力や安定力の向上」に向いており、正しい姿勢の習得、腰痛・肩こり・膝、股関節痛の予防に繋がります。ご自身の筋力や柔軟性に合った方法でピラティスをおこなうことで、余分な力を入れずに「気持ちよく」進めることができます。ピラティスを気持ちよく実施するための「カラダの使い方」をご紹介します。
- 13:00~15:00  
**講義**  
 ~認知症ケアおよび予防に役立つ~  
 『「料理療法」のすすめ方』  
 (内容)「料理をすることは高齢者の身体のリハビリになるだけでなく、やる気や自信を呼びさまし、生活の質(QOL)の向上につながります。認知症ケアや予防に役立つ非薬物療法の一つとして「料理療法」の効果と具体的な方法についてご紹介すると共に、高齢者や認知症の方への対応の仕方をお伝えします。
- 15:10~17:10  
**実習**  
 ~キッズコーディネーショントレーニング~  
 『子どもの無限の可能性を引き出す7つの能力』  
 (内容)子どもたちの輝かしい未来のために、私たち運動指導者ができることは何か?子どもの無限の可能性を引き出すために必要な7つの能力をご紹介します。また今の子どもに必要な運動は何か?どのようなことを意識させて指導すべきか?子どもにとって分かりやすい教え方とはどのようなものか?など、子どもの運動指導の現場で必要となる指導技術やエクササイズ種目をお伝えします。



【講師】梅本 道代  
 Michiyo Umemoto  
 ◇NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会 企画事業部チーフ  
 ◇健康運動指導士



【講師】湯川 夏子  
 Natsuko Yukawa  
 ◇京都教育大学 教育学部 家政科 教授  
 ◇著書「やる気と自信を呼びさます 認知症ケアと予防に役立つ料理療法」



【講師】田中 満  
 Mitsuru Tanaka  
 ◇日本アコナディンニング協会認定A級講師 / マスタートレーナー  
 ◇NESTA JAPAN 理事  
 ◇グレイシー柔術 認定インストラクター  
 ◇日本タイ古式マッサージ協会認定 シニアトレーナー  
 ◇有限会社LOHAS 代表取締役

【お問い合わせ先】健康科学ビジネス推進機構 <http://ohs-net.jp>  
 〒541-0043 大阪市中央区高麗橋3-3-11 淀屋橋フレックスタワー5階 北浜グローバル経営株式会社内  
 TEL: 06-4963-3108 人材育成事務局 鶴納(すきの)小島(おじま) E-Mail: followup@ohs-net.jp