

『Fitness21 健康運動セミナー 2019_Winter』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 2019年2月23日(土) / 24日(日) ※二日間のセミナーです
23日(土)-9:00~18:10 / 24日(日)-9:00~17:10 [受付開始-8:30より]
- 会場 **デサント大阪オフィス** **【お申込:QRコード】**
- 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】
デサントジャパン株式会社 大阪オフィス
〒543-8921 大阪市天王寺区堂ヶ芝1-11-3



※本講習会は、①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15.0単位)が認められます。

第一日目:実習(8.0単位)【認定番号:186810】 / 第二日目:実習(2.0単位)+講義(5.0単位)【認定番号:186810】

②公益社団法人日本フィットネス協会によるJAFSA教育単位 第一日目:8.0単位【認定番号:18-441】 / 第二日目:7.0単位【認定番号:18-450】が認められます。

第一日 2月23日(土)

9:00~12:00

実習
【3時間】

『護身術から紐解く身体の使い方』

(内容)鍛えた筋肉や柔軟性をスポーツだけでなく、自分の身を守ることに上手く活用したいと思いませんか?グレイシー柔術(護身術)で、日頃の体を鍛えるエクササイズの各動きに護身術の動きが繋がるように工夫したテクニクをご紹介します。今の筋力と柔軟性で身につける事ができる分かりやすい内容です。是非この機会に護身術&エクササイズを学んで下さい。



【講師】田中 満

Mitsuru Tanaka

- ◇グレイシー柔術 認定インストラクター
- ◇NESTA JAPAN 理事
- ◇日本コアコンディショニング協会認定A級講師/マスタートレーナー
- ◇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

13:00~15:00

実習
【2時間】

『抗ストレス運動プログラム「りらほ」』

(内容)ストレスチェック制度がスタートしても仕事の原因で精神障害を発症する人は後を絶ちません。メンタルヘルズに運動が良い、でもどのようにアプローチすればよいのでしょうか?「りらほ」は、働く方を対象とした、自律神経と抑うつ度を指標とし、身体のバランスをエクササイズで整えることにより心のバランスを調整する抗ストレス運動プログラムです。



【講師】梅田 陽子

Yoko Umeda

- ◇トータルフィット株式会社 代表取締役
- ◇健康運動指導士
- ◇日本心理学会 認定心理士
- ◇日本スポーツ精神医学会 認定メンタルヘルズ運動指導士
- ◇日本体力医学会 評議員

15:10~18:10

実習
【3時間】

『リズムを用いて脳と身体の機能活性化』

(内容)健康づくりの運動指導現場に「リズム」を取り入れることで場の雰囲気グッと変わっていきます。参加者同士のコミュニケーションも自然と生まれ、身体を動かす意欲にもつながります。リズム感は同時に空間認識など脳の認知機能にも働きかけ、身体のコーディネーション機能も高めることが可能です。リズムの捉え方の幅を広げ、活気あるクラスづくりのヒントにしてください。スポーツタオルをご持参ください。



【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
- ◇健康運動指導士
- ◇公益社団法人日本フィットネス協会 業務執行理事

第二日 2月24日(日)

9:00~12:00

講義
【3時間】

『健康行動へのヒント「笑うから幸せなのだ」は本当か?』

(内容)「やろうと思っても、結局できない」、「駄目だとわかっていても、ついやってしまう」...行動の背景には「無意識」が関わっています。裏を返せば、「無意識」をコントロールできれば、行動を自ら選択できる可能性は高まるはず。行動を支配する「無意識」のしくみを脳科学の面から明らかにし、「無意識なあなた」の行動を訴求する方法について解説します。



【講師】佐藤 真治

Shinji Satoh

- ◇大阪産業大学スポーツ健康学部 教授
- ◇EIM Japan 事務局長
- ◇放送大学 客員教授(予定)

~スポーツ現場に学ぶベップトークとは~

13:00~15:00

講義
【2時間】

『フィットネス現場におけるコミュニケーション術』

(内容)これから本番(試合)に向かうとする選手に対する励ましの言葉をベップトークといいます。負けやミスをイメージする言葉を使わないのが、その特徴です。指導の現場ではとくくアラ探しをしてしまいがちですが、何ができていのか、どうすれば良くなるのか、前向きな指導もできるはず。そんなコミュニケーション術と一緒に考えるセッションです。



【講師】岩崎 由純

Yoshizumi Iwasaki

- ◇日本ベップトーク普及協会 代表理事
- ◇日本コアコンディショニング協会 会長
- ◇トレーナーズスクエア株式会社 代表取締役
- ◇NECレッドロケッツ・コンディショニングアドバイザー

~運動指導者に役立つ~

15:10~17:10

実習
【2時間】

『腰部スポーツ障害に対するリハビリテーション』

(内容)整形外科クリニック内で理学療法士が行っている腰部スポーツ障害に対するリハビリテーションについて、実習を交えながら解説します。運動指導者として役立つ、腰部を含む体幹の解剖学的特徴や手術法などを踏まえた運動指導のポイントをお伝えします。



【講師】上山 大祐

Daisuke Ueyama

- ◇医療法人貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所
リハビリテーション室
- ◇理学療法士

【参加申込書】

『Fitness21健康運動セミナー 2019_Winter』

【お申込み方法】① FAX、② E-Mail、③ QRコードからお申込みください。

【③QRコード】



① FAX ⇒ 06-6379-1055

② E-Mail ⇒ f21-seminar@fitness21.or.jp (事務局宛)

参加希望日	※□欄にチェックを入れてください		
	<input type="checkbox"/> 二日間通し《18,000円》	<input type="checkbox"/> 2月23日(土)《10,000円》	<input type="checkbox"/> 2月24日(日)《10,000円》
ふりがな			
お名前	男 / 女	※登録番号をお持ちの方	①
		①健康運動指導士	
		②健康運動実践指導者	②
ご住所 (受講証送付先)	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 会社		
TEL (携帯)		FAX	
ご勤務先 (所属部署)	JAJA/GFI 等 その他保有資格		
E-Mail	※メールの誤送信を防ぐため、大きくはっきりとお書きください。 ※数字のゼロは「0」、アルファベットのオーは「O」でお書きください。 ※- (ハイフン)と_ (アンダーバー)を区別するために、アンダーバーは下の点線に重ねてお書きください。		

---申込方法と受講決定について---

【申込方法】 FAX、E-Mail、QRコードからお申込みください。

※お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。

【受講決定】 受付完了のご連絡後、下記振込口座へ、『受講者名』でお振込みください。※振込手数料はご負担願います。

【振込口座】 金融機関： ゆうちょ銀行 口座記号番号： 00930-8-333592
口座名称： Fitness21健康運動セミナー (カナ) フィットネス21ジュウイチケンコウウンツウセミナー

※お振込完了後、事務局より「受講証(ハガキ)」をご送付致します。到着まで2週間程度お待ちください。

【ご注意】 ①銀行振込の場合、領収書は発行致しませんので必要な場合はご連絡ください。

キャンセルは、開催1週間前迄にご連絡頂ければ、振込手数料を引いてご返金致します。

②受講当日、個人的な遅刻・欠席・早退等は一切返金できません。また認定単位もお渡しできません。

【個人情報の取り扱いについて】

✓ご記入内容は、お申込みに係る書類等の送付やご連絡、公益財団法人フィットネス21事業団からのご案内に利用いたします。

✓個人情報は、個人情報保護に関する方針に従い、必要な安全管理措置を行いお取り扱いいたします。

✓公益財団法人フィットネス21事業団の個人情報保護(プライバシーポリシー)については下記サイトをご確認ください。

【<http://www.fitness21.or.jp/kojinjoho.html>】 Copyright (c) 公益財団法人フィットネス21事業団 All rights reserved.

【お問い合わせ先】 公益財団法人フィットネス21事業団 <http://www.fitness21.or.jp>
〒533-0005 大阪市東淀川区瑞光1丁目15番24号
TEL: 06-6325-0021 事務局: 藤澤(ふじさわ) E-Mail: f21-seminar@fitness21.or.jp