

シニア指導養成コース

主催/会場: KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水

〒655-0893
神戸市垂水区日向1丁目4-1
レバンテ垂水1番館3F
(JR神戸線 垂水駅前)

<http://www.ktv.jp>

【コース紹介】

2020年、シニア(老年65歳以上)の人口割合は世界ダントツトップの29.11%と予想されています。既に要介護認定者数が564万人となっている今以上に介護が必要となる時代に突入します。私たち運動指導者は予防医学の考えをもとに、要介護とまらないための知識と指導技術を身につけていなければなりません。今回の養成コースではまずシニア特有の疾患と運動の関係をエビデンスデータから分析します。そして具体的な「心肺機能の改善・維持」「運動機能の改善・維持」「精神活動の賦活」を目的とした運動療法を学びます。また運動不可の判断基準や、体調チェック項目など基礎的な知識も必要です。そして更に既に要介護となっているシニアへの症状別運動療法も合わせて学びましょう。これからの時代避けては通れない、やり甲斐のあるシニア指導を、正確な知識と自信を持って行うための一歩として是非ご参加ください。

【開催日時】

8/23(土)・24(日)・30(土)・31(日)

土曜 12:00～20:00 (休憩時間含む)

日曜 10:00～18:00 (休憩時間含む)

【養成コース カリキュラム】

- 何故シニア指導が今必要か？
- シニア人口と要介護人口の現実
- 要介護とまらないための予防医学・予防療法とは
- 運動指導者に必要な医学知識
- シニアの病気と怪我(認知症、血管・心臓・脳の疾患・骨折・骨粗しょう症・誤嚥など)
- 「セルフエフィカシー」(効果予期)
- 「バリデーション」(認知症コミュニケーション療法)
- 「ボルグスケール」(自覚的運動強度)
- 関節可動域訓練
- 筋力増強訓練
- 持久力増強訓練
- 基本動作訓練
- 体調チェック項目
- スペシャルレッスン受講
 - 8/23(土)「身体機能が10歳若返る大人の体幹トレーニング」
 - 8/24(日)「アンチエイジング アロマフットセラピー」
- その他

【参加費】

150,000円 + 税

【最少催行人数】

10名 ※開催日の二週間前(8/9)の時点で10名未満の場合は延期となります。予めご了承ください。

【養成コース対象者】

運動指導者、これからシニア健康指導を目指される方

【講師紹介】

本橋 恵美 <http://profile.amebajp/emifit/> (メディア・媒体実績は左記アドレス参照)



体幹トレーニングを専門に、プロ野球・ラグビー日本代表・柔道金メダリストなどトップアスリートへ指導。体幹を重視した「アスリートピラティス」や、「Pillar(支柱) Yoga」を構築・提唱する。一方シニア指導養成コース開催など低体力者および高齢者向け指導に重点を置いている。また東洋医学を取り入れた静の運動療法「アロマフィットセラピー」スペシャリスト。また医療法人・企業・自治体向け健康セミナー、人材育成教育事業として養成コースを全国展開している。その他フィットネスクラブ・ヨガスタジオ顧問、化粧品メーカーの商品開発などプロデュースする。

資生堂「AYURA」プロデューサー
森永乳業「ビヒダス」アドバイザー
三菱東京UFJ銀行ライフスタイルアドバイザー
日本工学院八王子専門学校スポーツ学科非常勤講師
JAPICA(日本ピラティス指導者協会)ヘッドマスターコーチ
(株)ライフウエルスタジオディレクター
(株)フィールドオブドリームス ヘルスプロモーションマネージャー

<資格>

- ・Workout World JAPAN認定/オーセンティックピラティスインストラクター
- ・英国Pilates Clinic LONDON認定ピラティスインストラクター
- ・JAPICA(日本ピラティス指導者協会)認定ヘッドマスターコーチ
- ・ISHITA YOGA認定インストラクター
- ・全米ヨガアライアンスヨガインストラクター
- ・日本フィットセラピスト協会認定マスターフィットセラピスト
- ・NPO法人日本eコーチング協会認定/パフォーマンスアナリストスポーツデータ分析マスター
- ・TRXサスペンショントレーナー
- ・ViPRTトレーナー

<執筆・監修>

- ・著書「スポーツに効く! 体幹トレーニング」
- ・著書「身体機能が10歳若返る大人の体幹トレーニング」
- ・著書「ゴルフヨガ」
- ・DVD『体幹トレーニング FOR ALL SPORTS』I・II 全8巻
- ・企業健康保険組合WEBサイトにて、メタボリックコラム連載中

<トレーニング実績>

- ・ラグビー日本代表体幹強化スポットコーチ
- ・明治大学ラグビー部体幹トレーニングコーチ
- ・ラグビー近鉄ライナーズ体幹強化スポットコーチ
- ・ラグビー日本IBMビックブルー体幹強化スポットコーチ
- ・ロンドン五輪柔道金メダリスト松本薫トレーニングコーチ
- ・横浜ベイスターズ体幹強化スポットコーチ
- ・豊田自動織機女子ソフトボール部スポットコーチ
- ・プロ野球(内川聖一・下柳 剛・石井啄朗etc)
- ・広州アジア大会セパタクロー金メダリスト松田祐一トレーニングコーチ
- ・BMX世界チャンピオン内野洋平トレーニングコーチ
- ・フリーダイビング世界ランク4位篠宮龍三トレーニングコーチ
- ・トリアスロンアジアチャンピオン山本良介トレーニングコーチ
- ・その他、Jリーグ・バスケットボールbj・アナウンサー・タレント等

【必須図書】

ぜんぶわかる人体解剖図（成美堂出版） ※養成コース当日までに各自でご購入お願い致します

【修了証について】

全行程修了後、KTVフィットネスクラブ フレスコ認定の修了証を発行いたします。

【e-PREMIUM会員ポイント数】

5ポイント

※e-PREMIUM会員ポイントの詳細・会員登録方法については下記のアドレスをご参照ください



<http://www.sports-club.jp/frescoforum.html>

（メール配信登録にアクセス）

申 込 方 法

①申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたは、郵送でご返送下さい。

【あて先】

KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水
〒655-0893 神戸市垂水区日向1-4-1レバンテ垂水1番館3F
FAX 078-708-8500

②申込確認後、フレスコ事務局より日本郵便の払込取扱票を郵送いたします。
払込取扱票到着後、一週間以内にお近くの日本郵便よりご入金をお願い致します。

※振替払込請求書兼受領証が参加チケットになりますので当日必ずご持参下さい。
（領収書が必要な場合はコピーでも可）

シニア指導養成コース 参加申込書

フリガナ
氏名
住所（〒 — ）
携帯
FAX
該当する種別に○印をお願いします ※（ ）内は会員番号をご記入ください
・e-GOLD会員（ ） ・e-PREMIUA会員（ ） ・会員外