

# 『第4回 OHS健康運動セミナー 東京』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 2011年3月26日(土) / 27日(日) ※二日間のセミナーです。  
 両日ともに 9:00~17:20 (受付8:30より)

【デザート東京オフィス会場のご案内】

▶会場 **デザート東京オフィス**  
 ▶定員 **100名** (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(事前振込)  
 一日のみ **10,000円** [各日とも] ※税込(事前振込)  
 ▶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)**



東京オフィス 〒171-8580 東京都豊島区目白1-4-8

(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14単位)が認められます。

第一日目:講義(3単位)実習(4単位)+第二日目:実習(7単位)◀第一日目認定番号:106583▶ ◀第二日目認定番号:106584▶

## 第一日目 3月26日

### § プログラム内容と講師のご案内 §

9:00~12:00  
講義◀1▶

#### 『腰痛&肩痛予防のためのアレクサンダー・テクニーク』 ~自分自身が体の状態を決めている~

(内容)慢性の肩凝りや腰痛を解決する秘訣は「からだの癖のやめ方」です。やめ方を学びたい方は是非講義を受けに来てください。



【講師】**ジェレミー・チャンス**  
 ◇BODY CHANCEプロコースディレクター解剖学とアレクサンダー・テクニークを融合させたBODY THINKINGコースの創設者  
 ◇海外・日本で30年間アレクサンダー・テクニークを指導  
 ◇著書「ひとりでもできるアレクサンダー・テクニーク」

13:00~15:00  
実習◀1▶

#### 『有疾患者の心肺運動負荷試験の実際』

(内容)医療の進歩の一方で、慢性疾患(糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、ガン)を抱えた方が増えています。運動指導の現場で慢性疾患患者と出会うことは、もう珍しくありません。慢性疾患患者に安全に運動を楽しんでいただくためには、「リスクの層別化」と「運動負荷試験」が重要です。本講義では、慢性疾患患者の「運動負荷試験の手順」や「結果を読み解くポイント」を解説した上で、実際に心肺運動負荷試験の実習を行います。



【講師】**佐藤 真治**  
 ◇平成19年 埼玉医科大学国際医療センターリハビリセンター 主任  
 ◇平成20年 大阪産業大学 人間環境学部 スポーツ健康学科 准教授  
 ◇平成22年 大阪産業大学 大学院 人間環境学研究所 授業担当教員兼任

15:10~17:10  
実習◀2▶

#### 『脳を活性化して、協調性を高めた健康づくり』

(内容)脳の機能を活性化させて、身体のコーディネーション能力や体に対する認識をポジティブにしていきます。そのために五感を動かして、判断や処理のスピードを高めていきます。身のこなしがスムーズになることで動くことが楽しくなったり、自分の身体が好きになるための楽しいエクササイズの数々をご紹介します。さまざまな運動指導のエッセンスとしても取り入れていただける内容です。



【講師】**尾陰 由美子**  
 ◇(有)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

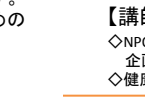
## 第二日目 3月27日

(おことわり) 前回の「第3回OHS健康運動セミナー大阪」に参加された方は、3月27日の講座の単位認定が受けられませんのでご了承ください。

9:00~12:00  
実習◀1▶

#### 『からだほぐし体操で姿勢&動作改善』

(内容)小さなボールを使って硬くなった身体をほぐしていきます。3次元の可動性を引き出すことで動きがスムーズになったり、姿勢バランスが整ってきます。肩こり、腰痛予防や改善としての微候と関連して歩行障害の原因となります。本セミナーでは、このような身体と機能の考え方も取り入れて、呼吸法や身体の動きについて楽しく学んでいただける内容です。

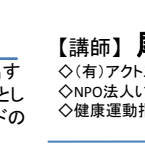


【講師】**梅本 道代**  
 ◇NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会 企画事業部チーフ  
 ◇健康運動指導士

13:00~15:00  
実習◀2▶

#### 『スムーズな動きづくりの為のからだエクササイズ』

(内容)身体が心地よく動くことは、肩凝り、腰痛予防にも効果的です。身体の中心軸づくり(安定性)と様々な動作がスムーズに行なえる(運動性)エクササイズをフランクリンメソッドの考え方を取り入れながら小さなボール、タオルなどを使ってご紹介いたします。楽しんで頂きながら学んで頂ける内容です。

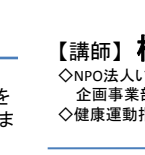


【講師】**尾陰 由美子**  
 ◇(有)アクトスペース企画 代表取締役  
 ◇NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会 会長  
 ◇健康運動指導士

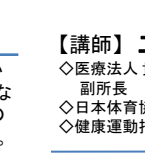
15:10~17:10  
実習◀3▶

#### 『歩行寿命が延びるセーフティウォーキング』

(内容)最近の調査によると、40歳以上の日本人のうち4700万人が膝や腰などに何らかの変性があるとされています。そして、それは、関節痛や筋力低下、バランス機能の低下などの徴候と関連して歩行障害の原因となります。本セミナーでは、このような身体と機能の変化を考慮した歩き方と歩くためのコンディショニングについて実技をまじえて解説します。



【講師】**梅本 道代**  
 ◇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】**土井 龍雄**  
 ◇医療法人 貴島会ダイナミックススポーツ医学研究所 副所長  
 ◇日本体育協会アスレチックトレーナー  
 ◇健康運動指導士

# 【参加申込書】

## 『第4回 OHS健康運動セミナー 東京』

必要事項をご記入の上、① Fax または郵送 ② メールにてお申込みください。

① Fax ⇒ 0120-93-9991 (送信無料)

② E-Mail ⇒ ohs-jimu1@webohs.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"/> 3月26日(土)《10,000円》	<input type="checkbox"/> 3月27日(日)《10,000円》
ふりがな			
お名前	《登録番号》		①
	①健康運動指導士		
	②健康運動実践指導者		②
ご住所	〒 -		
TEL	FAX		
ご勤務先	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) 「参加申込書」にご記入の上、FAXか郵送、E-Mailにて、お送りください。

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、2週間以内に下記口座へお振込みください。

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

(銀行振込) 三菱東京UFJ 銀行 信濃橋(しなのばし)支店

普通 1160926 口座名 ソフトプラティカ株式会社

【ご注意】 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。

【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、OHS協会からのセミナー等のご案内にのみ利用いたします。

【お問い合わせ先】 一般社団法人OHSi(オーエスアイ)

〒540-0029 大阪市中央区本町橋2-5 マイドームおおさか7F

<http://www.webohs.jp> 電話番号:06-6946-6200

事務局 鋤納(すきの) E-Mail: ohs-jimu1@webohs.jp



OHS 協会 産・学・官・医の協創プラットフォーム  
Open innovation of Healthcare Service