

# 機能解剖からみた 運動による機能改善の学び 2DAYS集中講座



人気の横浜  
駅近会場!

運動指導者による運動指導のための実践型集中セミナー

日程 2018年4月23日(月)24日(火)

詳しくは裏面をご覧ください

会場 福祉保健交流センター ウィリング横浜(神奈川県横浜市)

定員 60名 ※定員になり次第受付終了

主催



内閣府認定

公益社団法人

日本フィットネス協会

後援

健康日本21推進全国連絡協議会

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団



健康日本21



健康寿命をのばそう!

Smart Life Project

高齢化がすすみ機能改善を目的としての運動参加が増加しています。みなさんは運動指導者として知っておくべき機能解剖をどれくらい理解し、正しい運動方法の裏づけとして身につけて実践していますか？今回は部位や症例ごとに機能解剖からみた「運動による機能改善方法」にフォーカスしその指導方法を学んでいただきます。運動指導者であれば指導ジャンルや指導対象者を問わず今後の指導に必ず役立ちます。

**セミナーカリキュラム** 定員 60名

4月23日(月)		4月24日(火)	
講師：尾陰由美子 Jafa業務執行理事 NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長		講師：池田扶美子 Jafa理事 if企画代表	
10:00~12:00 (講義)	① 運動指導において役立つ機能解剖学	10:00~12:00 (実習)	④ 腰痛予防に役立つ機能解剖からみた体幹へのアプローチ
13:00~15:00 (実習)	② 肩こり改善に役立つ機能解剖からみた肩・腕へのアプローチ	13:00~15:00 (実習)	⑤ 膝・股関節の機能改善に役立つ機能解剖からみた膝・足へのアプローチ
15:15~17:15 (実習)	③ 骨盤矯正に役立つ機能解剖からみた股関節へのアプローチ		

- ① (講義) 運動指導に最低限必要な機能解剖学に焦点をあて解説します。まずは、骨の位置・関節の構造と機能を理解していきましょう。関節の特性に合った動きのイメージやリズムを理解することでストレスのない改善方法とその指導のコツをお伝えします。
- ②~⑤ (実習) 目的・部位ごとに解説します。一般的に実践されているレジスタンス運動やストレッチ運動のバリエーションを参考に、そのエクササイズが機能解剖学的に正しく実践(指導)できているかを考察します。単に可動範囲の改善や筋力の向上を図るだけでなく、その位置や方向(角度)が機能解剖学的に有効なものかを確認し、体の動かし方(癖などの改善)を学びます。同時にグループ指導で行う際のポイントも解説しますのでぜひ今後の指導に活かしてください。

**受講料**

一般 18,500円 / Jafa会員 12,000円 (2日間セット受講)

\*Jafa会員は希望の講座だけを選択することもできます。(3,000円 / 1講座)

この講習会は、講習会受講クーポン利用の対象外となります。

**申込要綱**

**1. インターネット申込**

下記のページへアクセスし、「申し込みフォーム」からお申し込みください。

Jafaウェブサイト(www.jafanet.jp)  
⇒セミナー・イベント⇒登録更新講習会

\*パソコンもしくはスマートフォンからアクセスしてください。  
\*ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。



- 写真・動画・音声の記録について  
当協会主催講習会では、写真や動画、音声等の各種媒体への記録を固くお断りしています。ただし、主催者(当協会事務局)及び、主催者が許諾した場合は、この限りではありません。その写真や映像は、当協会の広報・広告等に使用されることがありますので、予めご了承ください。
- 個人情報の取り扱いについて  
お客様の個人情報は、当協会内で、厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、受講票の発送などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後の研修会等の参考とさせていただきます。なお、今後DM等で研修会等の催し・その他の告知をさせていただくことがあります。

**2. 受講料のお振り込み (受付確認のメール受信後5日以内)**

お振り込みの際、振込人名義の先頭に予約受付番号(受付確認メールでお知らせします)を入力してください(例:1234キョウカイハナコ)。

- \*振込手数料はご負担ください。
- \*企業や団体名等、受講者のお名前以外でお振り込みされる場合は事前にお申し出ください。
- \*上記期限を過ぎてもお振り込みが確認できない場合は、キャンセルとさせていただきます。
- \*受講料お振り込み後の払い戻しはできません。

振込先 **三井住友銀行 神田支店 普通 901982**  
口座名:公益社団法人日本フィットネス協会 実践口

**3. 受講票**

開催の約1週間前に、ご登録いただいたメールアドレスに、講習会当日の案内を記載した受講票メールをお送りします。当日、受講票をプリントアウトするか、メールの受信画面をご用意してご来場ください。  
\*開催日3日前になっても受講票メールが届かない場合は、当協会までご連絡ください。  
\*銀行振込控えは、受験票メールと併せることで、領収証に代わるものとして認められていますので、必ず保管してください(領収証のご郵送はいたしかねます)。

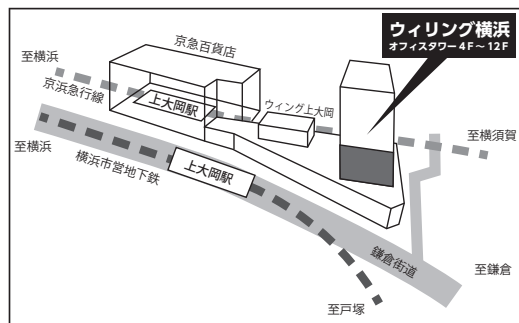
●単位について (2日間の合計)

健康運動指導士	講義2.0
健康運動実践指導者	実習8.0 (各講座2.0)
Jafa/GFI	10.0 (各講座2.0)
ACSM/EP-C	2.0 (講義①のみ)

**開催会場 福祉保健研修交流センター ウィリング横浜**

〒233-0002  
横浜市港南区上大岡西1-6-1  
ゆめおおおかオフィスタワー内

- 上大岡(京浜急行/横浜市営地下鉄) 駅 徒歩3分



●開催当日連絡先 **090-1054-3683**

●持ち物

受講票(メールのプリントアウト、または受信メール画面の提示)、筆記用具、Jafa会員カード(会員の方のみ)、各資格カード(単位取得希望のもの)、その他は受講票メールでご案内します。

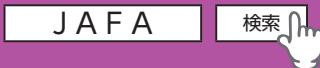
お気軽にお問い合わせください。

**公益社団法人 日本フィットネス協会**

〒136-0071 東京都江東区亀戸1-8-7 飯野ビル5F  
TEL: 03-5875-1035 FAX: 03-5875-1057

この機会にJafaの会員になりませんか? たくさんの特典があります。どなたでも会員になれます。入るだけで社会貢献をしたこととなります。

受講や入会のお申し込みは



**入会金無料  
キャンペーン  
実施中!**