

女性医療と連携した

女性のためのボディケア

JAJA推奨 NPO法人スマイルボディネットワーク認定
「乳がん啓発運動指導士」称号付与

～運動と医療の橋渡し～



夏は仙台に 集まろう!

2016年 **8月10日(水)・11日(木・祝)**

女性のためのボディケアメソッドを究める ～ブレストケアとストレスフリー～2DAY集中講座

- **日 程** 2016年8月10日(水)～11日(木・祝)
- **講 師** 岡橋優子/NPO法人スマイルボディネットワーク代表理事
吉田久美/乳がん体験者コーディネーター
土井卓子/湘南記念病院かまくら乳がんセンター (e-ラーニング)
- **定 員** 定員36名 ※定員になり次第終了
- **受講料** 30,000円 (JAJA会員・SBN会員 25,000円)
※「乳がん啓発運動指導士」称号付与にあたり、全受講者がNPO法人スマイルボディネットワークに登録することになります。登録料(3,000円/年)は受講料に含まれます。称号の有効期間は1年間です。
- **取得単位** 健康運動実践指導者/健康運動指導士
10.0単位 (講義2.5単位/実習7.5単位)
JAJA/GFI 10.0単位 (旧5.0単位)
ACSM/EP-C 10.0単位
日本Gボール協会/グループ専門クラス 5.0ポイント

開催会場

元気フィールド仙台 (宮城野体育館)



〒983-0039
宮城県仙台市宮城野区新田東4-1-1

● **バス**
さくら野前 市営バス 32番乗り場
小鶴新田駅行 乗車
(おおむね 60分間隔)
[所要時間約25分程度]
⇒新田東中央 もしくは
小鶴新田駅 下車 徒歩10分弱★

● **J R**
仙石線 仙台駅 (またはあおば通駅) 乗車
(所要時間約10分; 190円)
⇒小鶴新田駅 下車 徒歩10分弱★

乳がん啓発運動 指導士とは

民間や公共のスポーツ施設・保健所・病院・介護施設などあらゆる運動指導現場で、乳がん予防のために自己検診の知識や方法を伝え、JAJA 推奨プログラムの“リンパトーンストレッチ”を安全かつ効果的に伝達講習する専門家を指します。認定団体、養成・修了書発行は NPO 法人スマイルボディネットワークになります。

女性の象徴ともいえる乳房。昨今の日本では乳がんをはじめとする乳房に関する疾病は増加傾向にあります。今回はプレストケアにテーマを絞り、そのケアの重要性・必要性・運動の有効性、そしてその運動実践指導方法を学んでいただきます。良き指導者であり、良き相談相手であるためにこの機会に正しい知識を身につけてください。ご自身のケアにも有効な情報が満載、グループ指導、パーソナル指導ともに役立ちます。また、この講習会は、JAFAが推奨するNPO法人スマイルボディネットワーク認定「乳がん啓発運動指導士」養成講習会として開催します。ぜひ新たな称号を手にし、活躍のフィールドを拡げてください。

※男性の方へ、女性身体に限定した内容ですがご受講いただけます。※女性の方へ、男性の受講がありますことをご承知ください。

■講座内容

8月10日(水)

講義 ①	10:00~11:00 「プレストに関する医学的見解とセルフケア」 岡橋優子/土井卓子 (e-ラーニング) 乳がんの基礎知識から自己検診法、術後のケアや留意点など、医師の見解を分かりやすくお伝えします。自身のケアや指導を必要としている方のためにお役立てください。現役医師の発信を運動指導者が知っておくべきポイントにまとめお伝えします。受講申込及び入金後、JAFA/e-ラーニング「自楽習(じがくしゅう)」にて湘南記念病院かまくら乳がんセンター長 土井卓子医師の講義をご視聴ください。(視聴料は受講代金に含まれています) ※視聴方法については欄中段をご覧ください。
実習 ②	11:15~12:30 「女性のボディケアメソッド~乳がん術後の楽動体操:実技ワークショップ」 岡橋優子 湘南記念病院、平塚共済病院で実施している「乳がん術後の楽動体操」の内容、注意点、配慮すべきことなどと共に、運動効果データの紹介と、実際の楽動体操クラスを体験します。
実習 ③	13:30~14:30 「乳がん術後のメンタルケアとストレスフリーのためのカウンセリング」 吉田久美 自身の乳がん体験をもとに、病院内で患者のサポートを行う「乳がん体験者コーディネーター」が術後のメンタルケアを解説します。「荷下ろし症候群」などの実例をもとにカウンセリング手法や傾聴スキルを学びます。メンタルストレスを少しでも減らす術後のサポートについて、患者である視点も聞ける貴重な実習です。乳がん術後にどのようにアプローチすればよいかわからない運動指導者、ご自身やご家族が術後の体調不良で悩んでいる方、女性クライアントへの対応に役立てたいパーソナルトレーナーの方におススメです。ご自身の立場に合わせて活用してください。
実習 ④	14:45~16:00 「術後の心とカラダのためのケーススタディ」 岡橋優子/吉田久美 術後の心とカラダは周囲のサポートがとても大切です。乳がん予防運動指導者の基本原則「寄り添う」というスタンスでさまざまなケースをグループごとに解決していきます。今後のチーム医療への意欲を高め、活躍の場を広げるきっかけにしてください。
実習 ⑤	16:15~16:45 「女性のボディケアメソッド~リンパトーンストレッチⅠ:体験」 岡橋優子 リンパボールを使ったリンパトーンストレッチを体験します。ご自身のストレスも解消して体ほぐし・心ほぐしをしてください。

8月11日(木祝)

講義 ①	10:00~11:30 「女性のボディケアメソッド~自己触診に誘導するリンパトーンストレッチ:講義編~」 岡橋優子 乳がんになった方の半分は自分で気づき見つけています。予防や早期発見のためにも日々のチェックとして自己検診はとても有効ですが、正しい方法を身につけ、習慣づけ、継続させるには工夫が必要です。リンパトーンストレッチはリンパマッサージとその周辺筋肉のストレッチを行う“ほぐし効果と自己触診へのさりげない誘導”を目的としたストレッチ体操です。その機序とリンパなどの内分泌の解剖、効果的な自己触診の解説をします。
実習 ②	11:45~12:30 「女性のボディケアメソッド~リンパトーンストレッチⅡ:実習」 岡橋優子 手の平とギムニクボールを活用したアッパートーンを体験します。オフィス、教室、スタジオなどで気軽に導入できるデコルテと腕、肩周りのリンパトーンストレッチです。乳房周りに自然にアプローチし、カラダの変化に気づきやすくなるだけでなく、自分のカラダに触れることで「自分を大事にしたい」という気持ちも高まります。
実習 ③	13:15~16:00 「女性のボディケアメソッド~リンパトーンストレッチⅢ:指導練習」 岡橋優子 自己触診、リンパマッサージとストレッチを組み合わせた“アッパートーン”を徹底習得します。ストレッチ指導、運動後のリラクセス、女性向けイベントなど幅広く活用できる内容です。指導法やトークスキルなど実践力を身につけるワークを繰り返していきますので、指導が不慣れな方にも最適です。男性指導者の方も参加していただけます。

JAFA/e-ラーニング「自楽習(じがくしゅう)」視聴方法

受講申込及び入金が確認されると登録したメールアドレスに視聴可能とするアカウントとパスワードをお知らせします。JAFA ウェブサイトのセミナー・イベントのページより「いいなまぶ」へおすすみください。「いいなまぶ講座一覧」より「運動指導者のための乳がん医学知識」を選びます。その後は画面表示に従い操作してください。

※視聴料は受講代金に含まれています。

※講習会までに事前視聴をおすすめいたします。

※視聴期間 7月27日(水)~8月25日(木)

※期間中は何度でも視聴できます。

※インターネットが閲覧できる環境が必要となります。

※健康運動実践指導者(指導士)の教育単位は付与されません。

申込方法

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。

※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。

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

受講票

開催の約1週間前に、ご入力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。

※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。

※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。

受講料振込方法

・受付確認のメール受信後、5日以内に受講料をお振り込みください。

・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のでご了承ください。

●写真・動画・音声の記録について

JAFA 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(JAFA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、JAFA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、公益社団法人 日本フィットネス協会内で、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きますことがあります。

全会場共通

受講のお申し込みはウェブサイトの
専用フォームへアクセス!

JAFA

検索

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新手続きについて

★登録期間(5年)内に登録更新に必要な単位を履修してください。

・健康運動指導士/20単位以上(実習5単位以上含む)

・健康運動実践指導者/10単位以上(実習5単位以上含む)

★登録証明書は、登録更新の時期までご自身で大切に保管してください。(再発行には手数料がかかります)

登録更新のご案内(必要な申請書類等)は有効期限の2ヶ月前に郵送させていただきますので、有効期限満了日の1ヶ月前までにお手続きください。

★基礎講座についての詳細は右記へお問い合わせください。

★同一内容の講習会を複数回受講しても取得単位として認められませんのでご注意ください。

●登録更新手続きについて

ご不明な点は、

(公財)健康・体力づくり事業財団

指導者養成部

TEL 03-6430-9115

■開催当日連絡先: **090-1054-3683** ■持ち物 (各回共通)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)、資格格カード(単位取得希望のもの)もしくは身分証明書、運動できる服装、タオル。その他は受講票メールでご案内します。