

指導のエビデンスに
自信がありますか?!

運動処方をしっくり学び、
グローバル資格ACSM/HFSを
取得しましょう。

第27回

ACSM HFS (ヘルス/フィットネス スペシャリスト) 教習ワークショップ

平成25年11月11日[月]・12日[火]・13日[水]

会場

独立行政法人
国立オリンピック記念青少年総合センター



**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE**



主幹●AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE

主催●公益社団法人 日本フィットネス協会

JFA
JAPAN FITNESS ASSOCIATION

開催要項

- 対象** フィットネスインストラクター、トレーナー及びそれに準じた職業、学問に携わっている方
- 開催日** 平成25年11月11日(月)～13日(水)
- 会場** 独立行政法人 国立オリンピック記念青少年総合センター
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1
(<http://nyc.niye.go.jp/>)
- 定員** 80名(定員になり次第締め切り)
- 参加費** ①教習ワークショップのみ……………60,000円
②教習ワークショップ及び受験パウチャー購入…100,000円
③ブラッシュアップコース……………1コース 15,000円
※③ブラッシュアップコースは、HFSを既に取得された方のブラッシュアップとして設けました。
(Aコース:測定実技を除く11/11講義・Bコース:測定実技を除く11/12講義)
(Cコース:測定実技を除く11/13講義・Dコース:測定実技3日間)
- 教材** 日本体力医学会体力科学編集委員会
「ACSM 運動処方指針(原著第8版)」南江堂
※上記の図書は、事前に書店 or HPより注文購入し、教習ワークショップに向けて準備をしてください。(当日、持参のこと)
- その他** 持ち物:筆記用具、電卓、トレーニングウェア(実習では実際の測定等を行いますので、背中の中の出るトップス、ハーフパンツを着用すること)、エクササイズシューズ、タオル、教材等

日本実施委員会 / ワークショップディレクター

- 宮下 充正 東京大学 名誉教授(FACSM)
深代 泰子 公益社団法人日本フィットネス協会 業務執行理事、
フィットネスコーディネーター
朽木 勤 公益財団法人明治安田厚生事業団ウェルネス開発室 室長、
新宿健診センター 副所長

ワークショップ講師

- 有吉与志恵 日本体調改善運動普及協会 会長
今井 恭子 早稲田大学 非常勤講師
朽木 勤 (公財)明治安田厚生事業団 ウェルネス開発室 室長
田中 茂穂 独立行政法人 国立健康・栄養研究所
基礎栄養研究部 部長 エネルギー代謝研究室 室長
- 橋本 通 昭和大学大学院 保健医療学研究科、
昭和大学 藤が丘リハビリテーション病院 健康スポーツ内科 教授
深代 泰子 ヘルス&フィットネスコーディネーター、
日本フィットネス協会 業務執行理事
若吉 浩二 びわこ成蹊スポーツ大学 教授
HFSトレーナー

認定試験について

※教習ワークショップは、どなたでも受講可能です。但し、認定試験を受験されるレベルの方に合わせたレベルで講義は進みます。

ACSM/HFS認定の受験条件と推奨される能力は次の通りです。

ご自身の知識、技術、能力がそれらを満たしているかを確認の上、チャレンジしてください。

受験条件: 現在有効な心肺蘇生法(CPR)の認定と次のいずれかに該当することが必要です。

- ①健康に関連する分野の短期大学(専門学校含む)、大学、大学院(修士課程)の学位
- ②健康に関連する分野の短期大学(専門学校含む)の2年生または大学3年生以上の者
- ③フィットネスに関連する分野の仕事で900時間以上の実務経験

推奨される受験能力:

- ①「ACSM 運動処方指針(原著第8版)」で示されたACSM/HFSとACSMパーソナルトレーナーに求められるKSA(知識・技術・能力)の能力
- ②健康・フィットネス分野に関連した仕事の経験
- ③危険因子、健康状態の査定、フィットネス評価、運動処方における十分な知識と技術
- ④個人の身体機能を向上させるための適切で新しい身体活動を紹介する能力
- ⑤個人の生活様式を改善するための効果的な教育またはカウンセリングを行う能力
- ⑥機能解剖学、運動生理学、栄養学、危険因子の確認、生活様式改善方法、障害予防を含めた運動科学の知識

方法: ピアソンビュー社公認テストセンターにてインターネット上で受験するCBT方式

※事前に日本フィットネス協会にて受験パウチャーの購入(40,000円)が必要(発行日より1年間有効)

出題: 10領域におよぶKSAに基づき、選択式問題がおおよそ125～150問

運動処方(トレーニング)とプログラミング31%、運動生理学と関連運動科学23%、健康評価と体力運動負荷試験12%、その他(栄養と体重管理、プログラム管理・品質保証・結果評価、安全性・障害予防・緊急時の対応、病態生理学と危険因子、ヒトの行動、心電図と診断技法、医学および外科的管理等)

時間: 3時間30分

再受験: 再受験が必要な方は、試験結果通知書に再受験パウチャー番号が表示されます。再受験者は、最初の試験から15日以降に受験が可能です。約US\$150

スケジュール

	時間	分	内容
1日目 11月11日(月)	8:45~	9:00	15 受付
	9:00~	9:20	20 ACSM日本実施委員会挨拶・オリエンテーション
	9:30~	10:30	60 [1] ACSM/HFSに求められるもの
	10:45~	12:45	120 [2] 運動前のスクリーニングと危険因子の確認と実習
	12:45~	13:45	60 昼休み
11月12日(火)	13:45~	15:45	120 [3] ヘルスフィットネスプログラミング概論(HF&SP.P)
	16:00~	19:20	200 [4]-1 測定実技① 身体作業能力 [4]-1 測定実技② 筋力・筋持久力・柔軟性 [4]-1 測定実技③ 身体組成
	2日目 11月12日(火)	9:15~	9:30
9:30~	11:30	120 [5] 病態生理と危険因子	
11:30~	12:30	60 昼休み	
12:30~	14:30	120 [6] 運動生理学	
14:45~	15:45	60 [7] プログラム管理	
16:00~	17:50	110 [4]-2 測定実技	
3日目 11月13日(水)	8:45~	9:00	15 受付
	9:00~	10:00	60 [8] 行動心理
	10:15~	12:30	120 [9] 代謝計算
	12:30~	13:30	60 昼休み
	13:30~	15:00	90 [4]-3 測定実技の確認
15:15~	16:15	60 [10] プログラミング実習(ケーススタディ)	
16:30~	17:30	60 [11] 試験方法・対策	

ACSM認定 HFS

グローバルな、 上級パーソナルトレーナー。 それがACSM/HFS



今、あなたはステップアップを目指すパーソナルトレーナーですか？フィットネスに参加する年齢層が高まる昨今、健康上のリスクを持つ人や様々な種類の顧客を対象に自信を持って指導したいと思いませんか？そうであるならば、ACSM(アメリカスポーツ医学会)認定ヘルスフィットネススペシャリスト(以下ACSM/HFS)はあなたが取得すべき資格です。

ACSMは、世界中で45000人以上のメンバーと専門家が、運動科学とスポーツ医学の教育的かつ実用的なアプリケーションで健康・フィットネスの分野、臨床分野に

- おいて常に業界をリードし、その信頼度は、他認定団体もこのACSMのガイドラインを使用していることから伺えます。
- そのACSMでも上級パーソナルトレーナー認定と認識されているHFSは、特殊対象者や疾病のコントロールが安定しており、医師から単独の運動を許可されている人々に指導する能力があるとされます。
- 日本においても予防医学的な側面から運動処方に関わりを持った資格として高い評価を得ています。
- 本教習ワークショップでは、HFSに求められるKSA(知識・技術・能力)のエッセンスを凝縮して学べ、全国各地・多分野でリーダーとして活躍する多くの先輩HFSが実技指導に当たるなど今後の活動のネットワークを広げる良い機会でもあります。
- 健康運動指導の分野での活動を望む体育系学生、健康体力づくりの指導に活動を広げたいパーソナルトレーナー、プログラムの立案・管理者の方など日本で唯一開催が許可されているこのワークショップを逃すことなく、HFS資格取得を目指してください。



Greetings! Thank you for considering this important next step in your health and fitness career. Becoming an ACSM-certified professional will be invaluable to you – and through becoming certified, you are helping internationalize health and fitness. ACSM is a global organization that I am proud to help lead. We are using our scientific knowledge, worldwide members, and certified

professionals to globalize the field. By taking this certification, you are now part of ACSM's global movement. You will be imparting the same knowledge and practices to your clients and patients as other certified professionals all over the world.

Please read through this certification guide and get acquainted with ACSM's industry-standard certifications. We are glad you are considering joining ACSM, the world's largest sports medicine and exercise science organization.

Sincerely,

Carol Ewing Garber

Carol Ewing Garber, Ph. D., FACSM
ACSM President, 2013-14

こんにちは！皆さんの健康およびフィットネスのキャリアにおいてこの重要な次のステップをご検討いただき、ありがとうございます。ACSM認定のプロフェッショナルになるということは皆さんにとってとても有益なことです。皆さんは認定されることにより、健康とフィットネスを国際的に普及する一翼を担うこととなります。ACSMとはグローバルな団体であり、それをリードできることを私は光栄に思っています。私たちは、科学的知識、全世界で活躍する会員(研究者)、そして認定プロフェッショナルの皆さんを通じて世界にこのフィールドを拡げています。

この認定を取得することで皆さんはACSMのグローバルなムーブメントの仲間となります。クライアントや患者さんに世界中の認定プロフェッショナルと同じ質の知識と技術を提供するのです。

事前に送られる資料をしっかりと読んで業界のスタンダードであるACSMの認定について学習してください。世界最大の運動生理・運動科学の団体への参加を検討いただき嬉しく思います。

敬具

Carol Garber 博士, FACSM
ACSM会長(2013-2014期)



ありよし よしえ
有吉 与志恵

日本体調改善運動普及協会 会長
JAJFA 代議員

ACSMは第1回に受験しました。それ以来、私の指導の指針になっています。ACSMの運動処方の考え方は、とてもロジカルで解りやすく、それが財産だとも思えるほどです。クライアントの状況把握はもちろんのこと有患者への処方、ドクターとの連携にも役に立ち、クライアントとの信頼関係も強くなります。ACSMの資格取得は世界でも受験されている資格です。きっとあなたの指導者としての自信につながる資格になります。私たち講師がしっかりサポートします。

出身校: 日本体育大学 体育学部 体育学科



くちき つとむ
朽木 勤

(財)明治安田厚生事業団
ウェルネス開発室 室長
新宿健診センター 副所長
博士(学術)
健康科学アドバイザー

健康診断の結果をみて、運動してもよいかアドバイスできますか？自分が指導した運動が、自信を持って適していると言えますか？これらのヒントは、すべてACSMの「運動処方の指針」にあります。そして、このことができるお墨付きがACSM/HFSだと思います。私はこの指針に基づいて

“健診からはじめる健康づくり”、つまり一人ひとりの健康状態に合った運動を提案することを目指しています。特に有所見者には、様々なリスクへの対策が必須です。HFSは全世界で通用する資格です。ぜひ、“世界標準の専門家”として、私たちの仲間に入りませんか。

出身校: 東京学芸大学 教育学部
東京学芸大学大学院 東亜大学大学院



いはた はるみ
井畑 晴美

JAJFA-ADI
BASI認定マットピラティス
インストラクター
健康運動実践指導者
JMFAインストラクター

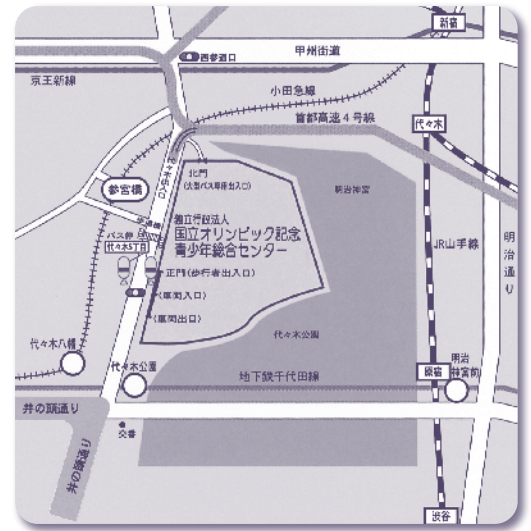
スポーツクラブでグループレッスンを提供中、メタボリックあるいは口コモティブ・シンドローム予防を目的としてご利用の方も増えています。こういった方々は比較的心血管系のリスクも高く、中にはご存知ないまま運動を続けていらっしゃる方も。HFSは、特に心血管系リスクの評価・有リスク者への運動処方を勉強するには有用で、パーソナルだけでなくグループの観点からも、安全で効果的なレッスンをご提供するに当たり、非常に役立つ知識が得られます。参加者の方へのアドバイスや動機付けにおいても予防医学的見地からでもできるようになり、指導のスキルアップ

出身校: 名古屋大学 経済学部 経営学科

教習ワークショップ申込方法

- 1 電話で予約してください。**
 8月1日(木) 10:00~受付開始
 ☎0120-987-939(フリーダイヤル)
 受付時間: 月~金 10:00~16:30(土・日・祝日はお休み)
 受付締切: 10月31日(木)
- 2 電話予約後10日以内に参加申込書を郵送にてお送りください。**
 パンフレット又はJafa HPよりダウンロードした「参加申込書」に必要事項を記入し、下記宛てご送付ください。(コピー可)
 〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F
 日本フィットネス協会 ACSM係
- 3 電話予約後10日以内に参加費をお振込みください。**
 ※振込手数料はご負担ください。
 ※企業名でお振込みされる際は事前にご連絡ください。
 ※参加費をお振込み後のキャンセルは致しかねますのでご注意ください。
 ■振込先: 三井住友銀行 神田支店 当座預金: No.262856
 ■口座名: 公益社団法人 日本フィットネス協会
- 4 受講票・事前資料が届きます。(9月上旬頃より)当日、必ずご持参ください。**

会場のご案内



アクセス

- 小田急線「参宮橋駅」下車 徒歩約7分
- 地下鉄千代田線「代々木公園駅」下車 徒歩約10分
(代々木公園方面出口)
- 京王バス 新宿駅西口(16番)より「代々木5丁目」下車
渋谷駅西口(14番)より

キリトリ線



2013 November 11-13
 AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE
 CERTIFIED HEALTH FITNESS SPECIALIST

第27回 ACSM ヘルスフィットネススペシャリスト 教習ワークショップ 参加申込書

写真

4.0×3.0cm
 顔写真添貼付

ふりがな 氏名 (漢字)	姓	名	生年月日	/ / 19 (日 / 月 / 西暦)	写真 4.0×3.0cm 顔写真添貼付
英語表記 (ブロック体)			申込み (該当に✓)	<input type="checkbox"/> 教習ワークショップのみ 60,000円 <input type="checkbox"/> 教習ワークショップ+受験バウチャー購入 100,000円 <input type="checkbox"/> Aコース <input type="checkbox"/> Bコース @15,000円 <input type="checkbox"/> Cコース <input type="checkbox"/> Dコース	
現住所	〒	都・道 府・県	市・区 町・村		
電話番号	(自宅)			(携帯電話)	
メールアドレス	@		緊急連絡先	様 電話番号	
勤務先 (学校名)	名称			電話番号	
住所	〒				
主な活動					
最終学歴 学校名・学部・専攻				所有資格カテゴリ (該当にチェック✓と認定番号)	
宿泊 (希望日にチェック✓) 1泊食事なし@4,800円				<input type="checkbox"/> 健康運動指導士 () <input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者 () <input type="checkbox"/> ADI・AQUA () <input type="checkbox"/> その他 ()	
<input type="checkbox"/> 11月10日(日) <input type="checkbox"/> 11月11日(月) <input type="checkbox"/> 11月12日(火) 計 泊×4,800円= _____ 円 ※宿泊生活に関する規則が決まっています。詳細は、会場HPをご覧ください。尚、部屋数に限りがありますので、申込順に承ります。					

*食事は、各自でご用意ください。カフェテリア、レストラン、喫茶室、売店などが利用できます。

振込金額：合計 _____ 円を _____ 月 _____ 日に振込みます。

キリトリ線