

運動指導者のためのセミナー

# がんサバイバーシップ<sup>®</sup>運動支援 オンラインセミナー

～がんと共に生きる人のために運動指導者ができること～

2020年8月2日(日)11:00～

【主催】公益社団法人日本フィットネス協会 【企画協力】有限会社アクトスペース企画  
【協力】NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会、からだの学舎Re-fit

A)11:00～13:00

がんサバイバーの方に向けた運動指導者の役割とは？

西端泉



B)13:15～14:15

パネルディスカッション「がんサバイバーの方の運動支援の現場を考える！」

西端泉・橘千鶴・沖本大／尾陰由美子

C)14:30～15:30

がんサバイバーの方にもできる機能改善ヨガ

橘千鶴

詳細は裏面へ

## 【参加費用(税別)】

A講座	会員:4,000円	一般:4,500円
B・C各講座	会員:2,500円	一般:3,000円
全講座	会員:8,500円	一般:10,000円

\*会員とは、公益社団法人日本フィットネス協会会員の方です。

## 【JAF/GFI単位】

A) 運動指導者の役割 2.0単位      B) パネルディスカッション 1.0単位  
C) ヨガ体験 1.0単位                      ※A～C全講座受講の場合は4.5単位付与

## ■申し込み方法■

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。

<http://www.jafanet.jp/event/dseminar/> ※チラシ中部のQRコードからもご覧いただけます。

お申し込み完了のメールを受信してから5日間以内に指定口座へ受講料をお振込みください。

※お振込みの際、振込人名欄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。開催10日程度前に「受講票メール」を送信します。

※振込手数料はご負担願います。

※上記期間を過ぎてもお振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。

※受講料お振込み後の払い戻しは出来かねます。

【振込先】三井住友銀行 神田支店 普通 2056924 公益社団法人日本フィットネス協会 アクア

# がんサバイバーに向けた運動支援とは？ ～運動指導者ができること～

A)11:00～13:00

がんサバイバーの方に向けた運動指導者の役割とは？

西端泉(川崎市立看護短期大学 教授)



2人に1人が癌になるといわれる中でがん罹患したとしても、その後の生活の質を失うことなく人生を過ごすために、体力づくりは必須と言えます。そこに運動指導者の関わりがあれば、多くのがんサバイバーの方の助けとなるでしょう。今回は、「身体活動・運動によるがんの予防」と「治療が終了したがんサバイバーの健康・体力づくり運動」について最新の情報や正しい知識を学び、運動指導に関われることを理解していきましょう。

B)13:15～14:15

パネルディスカッション「がんサバイバーの方の運動支援の現場を考える！」

西端泉(川崎市立看護短期大学 教授)

橘千鶴(NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会理事/講師 機能改善ヨガチーフ)

沖本大(株式会社ルネサンス大阪国際がんセンター運動支援センター 責任者)

尾陰由美子(NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長 からだの学舎Re-fit校長)



がんサバイバーのための運動支援の現場が抱える問題は多々あります。治療後の生活や人生の質を維持向上するために運動が果たす役割をどのように訴求するのか？また個々の身体やメンタルにどのように関わっていくのか・・・家族や周りどどのように協力していくのか・・・さまざまな問題に3人のパネリストの方にそれぞれの視点からその考え方や経験を語っていただきます。フィットネスの指導者の方にとって、がんサバイバーの方に運動指導することに不安や戸惑いがある方は、この機会により現場を知り、一歩踏み出す機会にしてください。

C)14:30～15:30

がんサバイバーの方にもできる機能改善ヨガ

橘千鶴(NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会理事/講師 機能改善ヨガチーフ)



機能改善ヨガは、通常のヨガでは「難しい、きつい、苦しい」と思われるようなポーズにチャレンジするのではなく、身体の機能を引き出す体操を差し込み、動きやすくなった状態から無理なくヨガのポーズに導いていきます。ヨガのイメージが大きく変わるだけでなく、「身体が軽い」、「動きやすい」、「気分がいい」と、さまざまなリスクを持つ方や虚弱高齢者にも喜んでいただいています。がんサバイバーの方にも無理なくやっていたいただける運動ということで、実際の現場で行っている内容を、自らもがんサバイバーである指導者が紹介をしますので体験してください。

## ■参加方法■

開催10日程度前に送信される受講票メールにZOOM招待URLが記載されていますので、当日AM10:20～10:50までに「参加」してください。

なお、開催10日前をきる期間に申し込みの方は入金を確認でき次第、受講票メールを送信します。また、前々日～当日に申し込みの方は入金を確認できないことがありますので、個別にご連絡いたします。

## ■配布資料ダウンロード■

受講票メールに配布資料ダウンロード先URLが記載されていますので、セミナー開始までにご用意ください。(セミナー終了後はダウンロードできませんのでご注意ください)

## ■禁止事項および免責事項

(お申し込みの前に必ずご確認ください)

- 本講座は、受講料のお支払い完了者のみ視聴できます。受講対象者以外の視聴を禁止します。
- 本講座の著作権は講師及び本協会が有し、資料のコピー、録画・録音等およびその二次使用を禁止します。
- 受講者の通信設備の故障や障害、停電などの第三者の責、天災地変などの不可抗力により、本講座の視聴に中断が発生しても、当会はその責任を負わないものとします。
- 本講座参加によりコンピュータウィルスや第三者の妨害等行為による不可抗力によって生じた損害、情報漏洩等について、当会はその責任を負わないものとします。
- アプリケーションインストールなどを起因とするPCトラブルなどは、当会では保証しかねますので自己責任のもとご使用ください。

※なお、免責事項は必要に応じて改定する場合がありますので、受講申込の都度、ご確認ください。

### ●その他

スマートフォンにて「ZOOM」を初めて使用する場合はZOOMアプリケーションのダウンロードが必要です（無料）。本講座の視聴はインターネット通信量が多くなりますので、データ定額制であることをお勧めします。通信量超過の費用負担は致しかねますのでご了承ください。