運動処方のベストオブセミナー
世界基準の運動処方を学ぶ！

運動処方に自信を持つ!!

ACSM（アメリカスポーツ医学会）
世界基準の運動処方技能習得講習会

ACSM（アメリカスポーツ医学会）のガイドラインから、運動プログラム作成に必要な知識、特に個別指導（個々の運動プログラム作成）に有効な知識をアカデミックにじっくり学びます。
アメリカスポーツ医学会認定エクササイズフィジオロジスト（ACSM／EP-C）資格取得にも役立ちます。

2015年10月27日（火）・28日（水）

●会場：国立オリンピック記念青少年総合センター

●受付：8月26日（水）AM10：00～

受 講 料

一　般			ACSM/EP-C有資格者			JAFA会員		
両　日	10/27のみ	10/28のみ	両　日	10/27のみ	10/28のみ	両　日	10/27のみ	10/28のみ
28,800円	15,400円	15,400円	25,800円	13,900円	13,900円	18,800円	10,400円	10,400円

取得可能教育単位

	両　日	10/27のみ	10/28のみ
JAFA（旧単位／GFI単位）	7.0単位／17.5単位	3.5単位／8.5単位	3.5単位／9.0単位
ACSM/EP-C	14.0ポイント	7.0ポイント	7.0ポイント
健康運動指導士・健康運動実践指導者	講義14.0単位	講義7.0単位	講義7.0単位
NSCA（予定）	1.4（カテゴリーA）	0.7（カテゴリーA）	0.7（カテゴリーA）

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
後援：公益財団法人健康・体力づくり事業財団：健康日本21推進全国連絡協議会

10月27日（火）

9：30～12：00 有吉与志恵／一般社団法人日本コンディショニング協会会長

『運動処方のためのスクリーニング手順』	・慢性疾患に関連する修正可能及び修正不可能なリスク因子の見きわめ（測定の閾値とACSMリスク層別化を含む） ・心血管系、肺、代謝性疾患に関連した発現する主要な徴候と症状の見きわめ ・ACSMリスク層別化と既往歴スクリーニング実施に必要なレベルまで基本的な疾患のプロセスを理解 ・追加スクリーニングや運動中の監視を必要とする対象者に対する特別な配慮を理解

12：00～13：00　昼　休　憩

13：00～15：00 大河原一憲／電気通信大学准教授

『運動処方に活かすエネルギー代謝計算』	・エネルギーと基質の代謝及びそれぞれがどのように有酸素運動と筋骨格運動に関与するかを理解 ・骨格筋の酸素の循環、酸素摂取、酸素消費を理解 ・「運動処方の指針」に示された運動生理学と代謝計算の間の関係を理解 ・代謝の公式と計算を実習を通して理解

15：15～17：45 家光素行／立命館大学スポーツ健康科学部教授

『運動処方に必要な運動科学の基礎』	・心血管系、呼吸器系、筋骨格系の解剖学と基本的な生理学を理解 ・バイオメカニクスとキネシオロジー、動作発現時の骨格筋と骨の相互作用を理解

10月28日（水）

9：30～12：00 塙智史／公益財団法人杉並区スポーツ振興財団事業研究調査員

『運動処方に基づくプログラミングの基本』	・健康歴をとる主な理由とその内容の見きわめ ・現行のACSMガイドラインに基づいて有酸素性、レジスタンス、柔軟性のプログラムを安全かつ効果的にデザイン ・運動プログラミングの禁忌の見きわめ ・体力測定の意味とその測定結果からみるポイント

12：00～13：00　昼　休　憩

13：00～14：30 朽木勤／公益財団法人明治安田厚生事業団理事

『肥満に対する運動処方指針』	・アメリカ及び国際的な肥満の疫学の重要性を理解・説明 ・体重管理と成功するための戦略に関連する事柄を理解 ・身体組成の測定方法とテクニックを理解 ・基本的な栄養ガイドラインの理解および食物源と一人前（の分量）の復習

14：45～16：15 朽木勤／公益財団法人明治安田厚生事業団理事

『慢性疾患に対する運動処方指針』	・慢性疾患を有するが安定していて医師から運動参加を許可された個人に対して運動プログラムを安全かつ効果的に処方 ・運動禁忌の可能性がある疾患を見きわめ医師への紹介を要求

16：30～18：00 今井恭子／早稲田大学非常勤講師

『運動処方に効果的な行動変容技法』	・行動変容の理論 ・健康行動変容の促進 ・健康的なストレスマネジメント

会場案内

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
TEL03-3469-2525

車でお越しの場合
首都高速4号線　代々木出口より
(三宅坂方面のみ) 約100m
初台出口より(高井戸方面のみ) 約2km
新宿出口より(大型バスの場合) 約2km

電車でお越しの場合
JR東京駅からJR中央線 約14分
新宿駅乗り換え
小田急線 各駅停車 約3分
参宮橋駅 下車 徒歩約7分
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4番出口)

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

受付開始8月26日（水）10:00～

■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）、各資格カード（単位取得希望のもの）もしくは身分証明書、その他は受講票メールでご案内します。

申込方法・会場

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 ⇒ACSM
※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。

講習会についてのお問い合わせ先
電話：03-3818-6939（12/27～1/4を除く平日9:30～17:30）

受講票

開催の1週間前までに、ご記入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く場合があります。
※受講料お振り込み後の払い戻しはできかねます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くことがあります。