

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

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。

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。



2016年

10月25日（火）26日（水）

●会場：横浜市スポーツ医科学センター●
（神奈川県横浜市港北区／日産スタジアム内）

受講料

	両日	10/25のみ
一般	28,800円	15,400円
ACSM/EP-C有資格者	25,800円	13,900円
JAF A会員	18,800円	10,400円

取得可能教育単位

	各日
JAF A/GFI	7.5単位
ACSM/EP-C	7.0ポイント
健康運動指導士・ 健康運動実践指導者	講義7.0単位
NSCA（予定）	0.7（カテゴリーA）

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

主催：公益社団法人日本フィットネス協会（JAF A）

〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3天野ビル4F TEL03-3818-6939



10月25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』	<ul style="list-style-type: none"> 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的見きわめ（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』	<ul style="list-style-type: none"> 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

『運動による身体の適応効果の理解』	<ul style="list-style-type: none"> 運動様式による呼吸・循環、骨格筋の応答と基本的な生理学を理解 運動様式による呼吸・循環、骨格筋への効果と運動効果のメカニズムを理解 運動効果の目的に応じた運動様式の選択
-------------------	--

10月26日 (水)

9:30~12:00 埜智史／公益財団法人杉並区スポーツ振興財団

『運動処方に基づくプログラミングの基本』	<ul style="list-style-type: none"> 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』	<ul style="list-style-type: none"> アメリカ及び国際的な肥満の疫学的重要性を理解・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』	<ul style="list-style-type: none"> 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 運動禁忌の可能性の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』	<ul style="list-style-type: none"> 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

横浜市スポーツ医科学センター



〒222-0036
横浜市港北区小机町3302-5
(日産スタジアム)

- 駐車場■
日産スタジアム内
「新横浜公園第1駐車場・第2駐車場」
* 駐車場のご案内につきましては日産スタジアムのホームページでご確認ください。
* 料金 2時間/400円
(超過30分ごとに100円加算)
* 営業時間 7:00~22:00

■電 車■

JR横浜線・東海道新幹線「新横浜駅」北口下車徒歩15分
横浜市営地下鉄「新横浜駅」下車8番出口
(日産スタジアム方面) 徒歩15分
JR横浜線「小机駅」下車徒歩15分

■バ ス■

新横浜駅 (JR・横浜市営地下鉄)、仲町台駅 (横浜市営地下鉄) からの場合→横浜市営バス (300系統) 新横浜駅 (JR・横浜市営地下鉄)、網島駅 (東急東横線)、新羽駅 (横浜市営地下鉄) からの場合→東急バス (72系統) 新横浜駅 (JR・横浜市営地下鉄)、溝の口駅 (東急田園都市線) からの場合→東急バス (直行) * 横浜市営バス、東急バス共、バス停は「日産スタジアム前」です

申込方法

インターネット 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。

申込 ※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。
JAJAウェブサイト (www.jafanet.jp) ⇒ セミナー・イベント ⇒ ACSM ⇒ 世界基準の運動処方技能習得講習会

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
JAJA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 (JAJA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、JAJA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。

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!



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)
- ★受講証明書は、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: 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、JAJA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。