



AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINESM

ACSM CECセミナー

2014

開催日: 2014年10月16日(木)~17日(金)

会場: 国立オリンピック記念青少年総合センター

10月16日(木)

9:30 ~ 10:00 受付

10:00 ~ 12:00

倉恒 弘彦

関西福祉科学大学健康福祉学部 学部長 (教授)
東京大学大学院特任教授、大阪市立大学医学部客員教授

疲労と睡眠のエビデンスと
対処法

近年、過労や睡眠不足、あるいはストレスによる負荷が続くことで慢性的に疲労が蓄積し、身体的な疲労はもちろんだが、精神的にもやる気が起きないなどの症状を訴えて病院を受診してくる患者が増えてきている。そこで、本講座では現代人の疲労の実態や慢性的な疲労に陥るメカニズムを紹介すると共に、疲労と睡眠との関係や客観的な疲労評価法についても解説する。また、疲労の回復や体力の維持、増進に向けた対処法についても言及してみたい。

12:00 ~ 13:00 昼食休憩

13:00 ~ 14:30

宮下 充正

ACSM 評議員、東京大学名誉教授

筋肉: 最近明らかに
されたこと

最近の分子生物学、分子遺伝学の発達によって、筋肉を構成するさまざまなタンパク質のはたらきが明らかにされた。体内のタンパク質は絶えず合成され分解されていること、合成に使われるアミノ酸の大部分はリサイクルされるものであること、高齢者に見られるサルコペニアの予防には、アミノ酸摂取と運動実践が不可欠であること、筋活動は体内時計の調節因子としてはたらくことなどを紹介する。

14:45 ~ 16:15

内山 真

日本大学医学部精神医学系主任教授

睡眠のはなし
— 眠りを知って健康づくりを —

よい眠りをとることはこころからだの健康にととても大切です。睡眠時間が確保できない、よく眠れない、こうした睡眠の問題があると高血圧、糖尿病などの生活習慣病やうつ病などこころの病のリスクになります。一方で、睡眠が長いほど健康に良いわけではないこともわかってきました。今回は、健康づくりのために、睡眠のしくみと睡眠障害について知り、睡眠についての正確な知識やうまさに惑わされず、良い眠りを保つことを目標とします。

16:30 ~ 18:00

美野田 啓二

BTU (株式会社バランスセラピーユニブ) 代表

身体からアプローチする
カウンセリング心理学

無理なストレスにより疲労している心を心で再活性化させることは容易ではありません。そのため、認知や行動の修正よりも優先して、生理学的なリラクゼーションの行動変容への影響力に注目し、そこに自己成長モデルを導入することで、対象になるべく負担をかけず、認知・行動面の改善を促します。また、セラエのストレス学説の基本的理解、ストレス(ストレス源)への対応法、具体的なリラクゼーション技法を紹介していきます。

18:15 ~ 19:15

HFS 有資格者

浅沼雄二・白木和恵

ACSM/HFS 有資格者による
活動報告

HFS 取得後、資格をどのように活かして指導者として活動をしているのか、現在活躍中の有資格者に活動報告をしていただきます。それぞれの発表者による活動状況を参考にして、資格の有効活用・指導のヒントにしてください。

19:30 ~ 21:30

HFS 交流会

オリンピックセンター 宿泊D棟9F「レストランさくら」

より活動の場を広げて頂くために「HFS 交流会」の場を設けました。是非、名刺交換等にご活用ください。参加費@ 3700円

10月17日(金)

9:00 ~ 9:30 受付

9:30 ~ 11:30

梶本 修身

大阪市立大学医学部疲労医学教室特任教授

間違いだらけの疲労の常識:
運動時疲労は、実は脳の疲労
が原因だった!

過去、乳酸が疲労の元凶とされてきましたが、今ではむしろ疲労を回復させる重要な物質であることが分かっています。疲労については、残念ながら数多くの誤解があります。「疲労はエネルギーの不足」と勘違いしている医師・医療関係者も少なくありません。精神疲労はもちろん、運動後の疲れも実は筋肉の疲労ではなく、呼吸・心拍・体温を制御する自律神経中枢の疲弊で生じます。本講座では、疲労の最新研究成果を軸に医学的根拠に基づいた疲労軽減法について解説します。

11:30 ~ 12:30 昼食休憩

12:30 ~ 14:30

坪田 聡

雨晴クリニック副院長

ぐっすり眠って
フィットネスを高める

睡眠の質が悪かったり睡眠時間が不足したりすると、寿命が縮まったり生活習慣病やうつ病にかかりやすくなります。よい睡眠をとると病気になるだけでなく、運動能力や記憶力が良くなってパフォーマンスが改善します。本講座では、睡眠についての基礎知識や日本における睡眠の現状とともに、快眠するためのアイデアを多くご紹介いたします。どのアイデアも、すぐに実行できるものばかりです。

14:45 ~ 16:15

新開 省二

東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チームリーダー (研究部長)

健康長寿の疫学
~ どのような人が健康長寿なのか ~

健康長寿をめざすなら、高齢期に心がけることは多々あり、遅いと言うことはない。健康長寿の三本柱は、栄養、体力、社会参加である。栄養や体力が低下すると、心血管病や肺炎による死亡が増える。また、骨・筋肉量が減少し、サルコペニアさらには認知機能低下が起こり、健康余命が短くなる。社会参加の少ない高齢者ほど、栄養や体力が低下しやすい。運動は心身機能への刺激だけではなく、人と人を結びつける社会的機能がある。

16:30 ~ 18:30

足達 淑子

あだち健康行動学研究所 所長

ライフスタイル療法
— 不眠の認知行動療法

認知行動療法(CBT)は、予防からリハビリテーションまで効果が実証された科学的心理療法である。講座ではCBTの基礎理論と問題解決法を学び、慢性不眠に対して個別対応ができるようになることをめざしたい。NIH(アメリカ国立衛生研究所)や米国睡眠学会はCBTを不眠の第一選択治療と位置付け、性・年齢・併存疾患の有無を問わずあらゆる睡眠治療への適用を勧告している。不眠に関連したストレス、うつ病、不安障害への対処法にも言及する。



主催 公益社団法人 日本フィットネス協会

HFSのみなさん! 今年も集結!!

ヘルス・フィットネス・・・健康づくりとしての運動はこれだ!
 “スペシャリスト”ならば、みんなそれぞれに思いやこだわりがあるのがプロフェッショナル。
 「より速く、より強く、より高く」を志向する一方で、体調不良やこころの健康問題は現代社会の喫緊の課題ともいえよう。
 HFSへの期待度の広がりもしっかりとキャッチしようではないか。
 今年は、「疲労」と「睡眠」を二大テーマに、その基礎編と応用実践編として我が国の第一人者ともいえる講師陣に学ぶことができるこのチャンスをお逃すな。
 (ディレクター: 朽木 勤)

ACSM CECセミナーとは...

ACSM(アメリカスポーツ医学会)は、世界中の健康・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。その中でも上級パーソナルトレーナーとして認識、認定されているのがHFS(ヘルスフィットネススペシャリスト)です。アメリカでは、特殊対象者や医師から運動を許可されている人々への指導を許可され、また台湾ではHFSを取得していないとトレーナーとして認められない程の信頼度です。
 本セミナーは、年に一度HFSが集結するハイレベルなセミナーです。講師陣には毎年、その分野における第一人者が名前を連ね、フィットネスを多角的に掘り下げます。もちろんHFS以外の方でも受講は可能です。交流会は、全国で活躍する指導者とのざっくばらんな貴重な機会でもあります。
 是非、ご参加下さい。

ACSM CECセミナー開催要項

- 対象** ACSM/HFS、フィットネスインストラクター、健康運動指導士、健康運動実践指導者、トレーナーまたはそれに準じた職業、学問に携わっている方
- 日時** 平成26年10月16日(木)～17日(金)
 16日(木)／10：00～19：15(9：30開場)
 17日(金)／9：30～18：30(9：00開場)
- 会場** 国立オリンピック記念青少年総合センター、センター棟 501
 〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1
 ※昼食は各自ご用意ください。食堂もあります。
- 定員** 120名

受付開始 **8月18日** ウェブサイト申込み開始!!
 アクセスは **JAJFA** 検索

申し込み方法

- インターネット申込
 JAJFA HP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。
 JAJFAウェブサイト(www.jafanet.jp)⇒セミナー・イベント情報⇒ACSM⇒CECセミナー
 ※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。

- FAX申込
 ①FAXにてお申し込み希望の方は、JAJFAまでお電話ください。
 「申込書」をお送りしますので、FAXにてご返送ください。
 その際、受付確認メールや受講票を受信するためのメールアドレスを必ずご記入ください。
 ※携帯電話のメールアドレスでご登録いただいた場合は、PCからのメール(ドメイン:@jafa-net.or.jp)を受信できるように設定してください。
 ②お申し込み後、5営業日(土日祝日を除く)以内に、事務局より受付確認のメールが届きます。
 ※上記期間を過ぎても受付確認のメールが届かない場合は、FAXの送受信エラーや印刷不良、メールアドレスの誤記入の可能性がありますので必ずご連絡ください。
 お申し込み用紙の送付先 FAX: 03-3818-6935
 講習会についてのお問い合わせ先 電話: 03-3818-6939(平日9:30～17:30)

受講料振込方法

- ・受付確認のメール受信後、10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。

受講票について

- 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。
- ※FAXでお申込みいただいた方で、受講票をメールで受信できない方はご相談ください。
- ※開催日1週間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。



交通アクセス

- 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
 渋谷駅西口(14番)より <代々木5丁目下車>

振込先 三井住友銀行神田支店 当座262856
 口座名: 公益社団法人日本フィットネス協会
 コウエキシャダンホウジンニホンフィットネスキョウカイ

開催当日連絡先
090-7708-1368

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、各資格カード(単位取得希望のもの)

継続単位一覧

	10/16 (木)	10/17 (金)
ACSM/HFS	7.5CEC	7.5CEC
JAJFA GFI/AFAA	8.0単位	8.0単位
健康運動指導士・実践指導者	6.5単位(講義)	7.5単位(講義)
NSCA	0.65 CEU カテゴリーA	0.75 CEU カテゴリーA

※健康運動指導士、実践指導者、NSCAは現在申請中。

料金

	ACSM/HFS	一般
両日	¥28800	¥31000
10/16 (木)	¥15400	¥16500
10/17 (金)	¥15400	¥16500
10/16 懇親会	¥3700	

- 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。DM等の告知を希望されない場合は、申込フォーム「個人情報入力」画面にてお手続き下さい。