



AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINESM

ACSM CECセミナー

2013

開催日: 2013年11月14日(木)~15日(金)

会場: 国立オリンピック記念青少年総合センター

11月14日(木)

9:30 ~ 10:00 受付

10:00 ~ 11:30

M. Allison Williams

Grove City College PhD, HFS

ACSM 運動処方
の指針 第9版の特徴と見どころ

1975年初版刊行のACSM運動処方の指針は版を重ね、現在は第9版が出版されている。本書はすべてのACSM資格認定の基本情報源である。また、企業フィットネスや健康管理、健康体力づくりの場面でエクササイズプログラムと負荷試験を実施する健康体力づくり指導者と臨床指導者のためのガイドラインとして、最も広く普及している書籍である。本講座では、運動処方の指針第9版独自にデザインされた6つの参考テキストについて取り上げる。

11:30 ~ 12:30 昼食休憩

12:30 ~ 14:30

春木 豊

早稲田大学名誉教授

心身の健康のための
身体心理学からの提案

人間は常に身体と精神の全体を見てゆかねばならないが、身体心理学は更に動きが重要であるという立場を強調する。そして動きの中でも、特に呼吸反応や、筋反応、姿勢、歩行などを重視しているが、それらがもたらす生理と心理への効果をデータを示しながら説明する。簡単な実技をやりながら実感してもらう。さまざまなフィットネスのための前提として活用されることを期待する。
参考文献: 「動きが心をつくる—身体心理学への招待—」(春木豊著/講談社現代新書)

14:45 ~ 16:15

別府 諸兄

聖マリアンナ医科大学整形外科講座代表教授 聖マリアンナ医科大学大学院副院長
公益財団法人日本股関節研究振興財団理事長 日本整形外科学会評議員

診療ガイドライン腰痛(2012年)と新ロコモ検査について

診療ガイドライン腰痛(2012年)は腰痛の定義・疫学・診断・治療・予防に関して17のclinical questionを設定してある。これらの内、フィットネスに関連した内容を中心に解説を行う。また、ロコモティブシンドロームに関しては2013年5月に、日本整形外科学会が発表した「新ロコモ検査法」を解説するとともに、その背景と今後の展望も紹介する。

16:30 ~ 18:00

住谷 昌彦

東京大学医学部講師

痛み的大脑メカニズムをさぐる
—運動学習による疼痛治療—

我々はこれまで鏡を用いた視覚的フィードバックによる運動学習が患肢の運動機能を改善し、それとともに疼痛が緩和することを報告してきた。これは、痛みという体性感覚系の機能障害が運動系と密接に関連していることを示唆する。本発表では体性感覚系の認知と運動系の関連を、脳機能画像研究や神経物理研究から概説し、運動学習を利用した疼痛研究(病態・治療)の新展開を議論する。
住谷昌彦(東京大学医学部附属病院麻酔科・痛みセンター)、東京大学医学部附属病院医療機器管理部・宮内哲(独立行政法人情報通信研究機構未来ICT研究センター)・山田芳嗣(東京大学医学部附属病院麻酔科・痛みセンター)

18:15 ~ 19:15

HFS有資格者

鏑山 和裕・本田 紀子

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、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

11月15日(金)

9:00 ~ 9:30 受付

9:30 ~ 11:30

M. Allison Williams

Grove City College PhD, HFS

慢性肺疾患のエクササイズ・
マネジメント

本講座では、呼吸器系のよくある疾患の病態生理学について論じる。慢性閉塞性肺疾患(COPD)、ぜんそくおよび嚢胞性線維症(CF)のマネジメントの一部として医学的・臨床的に考慮すべき事柄、一般的な処方薬による治療法、運動処方と運動トレーニングについて取り上げる。

11:30 ~ 12:30 昼食休憩

12:30 ~ 14:30

山口 昌樹

岩手大学大学院 バイオ・ロボティクス部門 教授

ストレス検査の現状と展望
—唾液でわかる運動の効用—

今を生きる誰もが感じると言われる、ストレス。生命活動に利用されている化学物質の中には、ストレスの度合いに応じて濃度が顕著に変化するものがあり、ストレスマーカーと呼ばれています。ストレスマーカーの多くは、唾液検体からも分析が可能です。ここでは、ストレスマーカーを中心としてストレス検査の現状を解説します。心身ストレスの可視化は、病気の予防だけでなく、生活空間や製品の快適性の向上、運動の効用の把握など、日常生活にも活用されることが期待されます。

◆唾液アミラーゼ活性の運動場面での活用事例の紹介/(公財) 明治安田厚生事業団ウェルネス開発室 朽木 勤
唾液アミラーゼ活性を、運動実践の場で用いてみた事例を紹介します。唾液アミラーゼ活性の測定は、非侵襲的で無害、短時間で容易、しかも比較的安価なので導入しやすいものです。運動の前後で測定すると、実施した運動の急性的な効果をみるのができ、目的に合った運動の選択や修正に活用できると考えられます。

14:45 ~ 16:15

宮地 元彦

独立行政法人国立健康・栄養研究所 健康増進研究部部長

健康づくりのための身体活動
基準2013とアクティブガイド

平成25年3月18日、「健康づくりのための身体活動基準2013」ならびに「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」が発表された。新たに、65歳以上の高齢者を対象に、1日合計40分の身体活動量の基準と、すべての世代に10分多くからだを動かすことを「+10(プラステン)」提案した。新しい基準と指針が多くの国民に認知され、身体活動・運動に関する気付きや行動の変容をもたらすことを期待する。

16:30 ~ 18:30

佐藤 真治

大阪産業大学 スポーツ健康学科 准教授

地域の心臓リハビリテーション
~「私」から「みんな」への戦略

維持期と地域の心臓リハビリテーションを「コミュニティ」、「ソーシャルキャピタル(地域の絆)」という視点で捉え、その戦略を解説します。これからの予防医学には、自己管理のみならず、「お互いさま」「おつきあい」、そして「みんなで健康」という発想が求められていると思います。当日の話題がフィットネス現場の皆さんのヒントになれば幸いです。



主催 公益社団法人 日本フィットネス協会

ACSM CECセミナー開催要項

- 1. 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
- 2. 日時** 平成25年11月14日(木)～15日(金)
14日(木)／10：00～19：15(9：30開場)
15日(金)／9：30～18：30(9：00開場)
- 3. 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 101
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1
※昼食は各自用意ください。食堂もあります。
- 4. 定員** 120名



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
先 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)

申し込み方法

●インターネット申込
JAFa 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。
JAFaウェブサイト(www.jafanet.jp)⇒研修会・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。

受付開始 **8月20日** ウェブサイト申込み開始!!
アクセスは **JAFa** 検索

●FAX申込
①下欄申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXでお送りください。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。
※FAX受信の時点で、すでに定員に達している場合もございますのでご了承ください。
※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。

継続単位一覧	11月14日(木)		11月15日(金)	
	ACSM/HFS	7.5単位	7.5単位	7.5単位
ADI/JAFa AQUA/AFAA	3.5単位	3.5単位	3.5単位	
健康運動実践指導者・健康運動指導士	5.0単位(講義) 予定	5.0単位(講義) 予定	7.5単位(講義) 予定	

NSCAの更新単位については申請中です。決定次第ホームページでご案内致します。

●個人情報の取り扱いについて● 参加申込用紙に記載された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、今後に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。今後、DM等の告知を希望されない場合は、参加申込用紙の末尾に記載されている「 私は今後、DM等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません。」という文言の欄に印を入れてください。

キリトリ線

11/14・15 ACSM CECセミナー2013 参加申込用紙				受付No.	事務局記入
フリガナ	フリガナ	フリガナ	フリガナ		
氏名	男・女	〒	〒		
生年月日西暦	年 月 日	現住所			
JAFa会員番号	NO.	ACSM/HFS ID No.			
携帯TEL		*Certification No.ではありません。			
TEL					
E-mail					
勤務地	名称 所属部署(学部・専攻・学年)	両	日		
学校名	所在地 〒	11月14日(木)		¥28,000	¥30,000
どちらか ○で囲んでください	TEL	11月15日(金)		¥15,000	¥16,000
		11月14日交流会		¥3700	
講師への 質問事項 記入欄	(すべての質問には応えられませんが、事前に講師へお伝えします。講義内容に沿った質問をお願いいたします。)スペース不足の方は jafastaff@jafa-net.or.jp へお願いいたします。				
	講師:	質問内容:			

注意:単位は、原則1日分を付与します。講座を途中退出する場合、その講座の単位付与はいたしませんので、ご注意ください。
両日参加料金は2000円割引となっています。

月	日	振込
合計		円

私は今後、DM等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません。