

JAF Aハイクラスセミナー

運動指導者のためのアカデミックセミナー

高齢者運動従事者
必見！必修！

“医科学からみる加齢に伴う身体的変化”

2023.12-23・24 (東京/江東区カメラプラザ)

※オンライン併催

12/23
(土)

speaker 1

10:20~12:30



- 明日誰かに話したくなるー骨格筋にまつわる疫学的知見 (中年世代編)
- 明日誰かに話したくなるー骨格筋にまつわる疫学的知見 (高齢世代編)

大田崇央

東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム 研究員

12/24
(日)

speaker 3

10:20~12:30



- スポーツに関連する筋損傷に対する神経の寄与
- 加齢に伴う骨格筋の変化に対する神経の寄与

中里浩一

日本体育大学保健医療学部 教授

12/23
(土)

speaker 2

13:30~15:40



- 骨格筋の加齢変化とその対抗策～量的変化を中心に～
- 骨格筋の加齢変化とその対抗策～質的变化を中心に～

佐々木一茂

東京大学大学院総合文化研究科 准教授

12/24
(日)

speaker 4

13:30~15:40



- サルコペニア予防を狙いとする運動プログラム～運動指導と評価のポイント～ (前・後半)

沢田秀司

順天堂大学スポーツ健康科学部 助教



ポイント
その1

医科学専門家による最新知見



ポイント
その2

加齢に伴う身体
変化に着目



ポイント
その3

オンラインで全
国から受講可能



公益社団法人
日本フィットネス協会

健康に関する医科学や運動の情報が蔓延する昨今、運動指導者には正しい専門知識が求められています。本講習会では運動指導者に必要な医科学知識を、それぞれの専門家より学術的にお伝えします。医科学的なエビデンスも求められる運動指導において、さらなる指導クオリティ向上のため、自身のブラッシュアップのために、この貴重な機会をぜひご活用ください。長らく専門分野にふれていない方は必見です！

12月23日（土）			12月24日（日）		
10:20~11:20	明日誰かに話したくなる一骨格筋にまつわる疫学的知見—中年世代編	大田崇央	10:20~11:20	スポーツに関連する筋損傷に対する神経の寄与	中里浩一
11:30~12:30	明日誰かに話したくなる一骨格筋にまつわる疫学的知見—高齢世代編		11:30~12:30	加齢に伴う骨格筋の変化に対する神経の寄与	
13:30~14:30	骨格筋の加齢変化とその対抗策～量的変化を中心に～	佐々木一茂	13:30~14:30	サルコペニア予防を狙いとする運動プログラム～運動指導と評価のポイント～（前半）	沢田秀司
14:40~15:40	骨格筋の加齢変化とその対抗策～質的变化を中心に～		14:40~15:40	サルコペニア予防を狙いとする運動プログラム～運動指導と評価のポイント～（後半）	

【日 程】2023年12月23（土）・24日（日）

【会 場】江東区カメラアプラザ9F商工情報センター（JR総武線亀戸駅徒歩2分）

※オンライン受講可

〒136-0071東京都江東区亀戸2-19-1

【定 員】会場12名／オンライン50名

【受付期間】令和5年11月1日（水）13:00～12月22日（金）13:00

※銀行振込・コンビニ決済の場合は12月19日（火）13:00まで

（定員に達し次第受付終了）

【受講料（会場・オンライン両日）】一般22,000円／JAF A会員15,400円（クーポン利用）

【受講料（会場・オンライン単日）】一般12,000円／JAF A会員8,400円（クーポン利用）

【教育単位（各日）】JAF A 4.5／ACSM 4.0

健康・体力づくり事業財団 講義4.0（会場受講に限る）

●申し込み方法

インターネット申込：下記のページ（または右記QRコードから）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。JAF Aウェブサイト（www.jafanet.jp）⇒セミナー・イベント⇒実地開催（会場受講）またはオンライン開催

※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。

※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。

※銀行振込およびコンビニ支払いの場合の手数料はご負担ください。

※受講料の決済および支払い後の払い戻しはできかねます。



●開催当日連絡先

090-1054-3683（移動中や受付対応中により受信できないことがあります）

●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（教育単位取得希望のもの）、その他個人で必要と思うもの（昼食等）、他特筆すべきものは開催前にメールにてご連絡いたします。

お気軽にお問い合わせください。

公益社団法人日本フィットネス協会

〒103-0003 東京都中央区日本橋横山町3-1横山町ダイカンプラザ603

TEL：03-6240-9861 FAX：03-6240-9725