



AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE

# ACSM CECセミナー

## 2012

開催日: 2012年10月4日(木)~5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4日 木

9:00~9:30 受付

9:30~11:30 **ウィリアム.F.シンプソンPhD** Wisconsin-Superior大学 准教授 ACSM/CES,CCRB

運動とがん

この講義では、がんとは何か、身体の細胞と器官に与える影響など基礎を概説する。よく知られたタイプのがん(乳がん、結腸-大腸がん、子宮頸がん、卵巣がん、前立腺がん)に焦点を絞りながら、治療中及び治療後の運動負荷試験とトレーニングとの関係について言及する。

11:30~12:30 昼食休憩

12:30~14:00 **吉池 信男** 青森県立保健大学大学院 健康科学研究科長 健康科学部栄養学科 教授

運動指導者が知っておきたい  
栄養・食生活支援の考え方

子どもたちの健全な発育、健康づくり、生活習慣病予防、介護予防などの取り組みでは、「栄養」と「運動」を連動させ、それぞれの対象特性に合わせた指導や支援を行う必要がある。そこで、さまざまなライフステージを対象に運動指導を実践する者にとって、知っておきたい栄養・食生活支援の考え方と方法について解説する。特に、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチをどのように組み合わせるかを考えていきたい。

14:15~16:15 **江橋 博** 東亜大学大学院客員教授

30年の運動習慣と生理機能の  
変化

体力向上や健康の維持増進を目的にジョギングを中心とした運動習慣を継続し、生理機能の変化を30年間縦断的に観察した。30年間のトレーニング回数は約8800回であった。その結果、生理機能に良い効果が認められたが、加齢による生理機能の老化現象はトレーニング効果を上回っていた。また、スポーツ障害と見られる所見も認められ、健康づくりの観点から運動習慣継続にはいくつかの問題点が浮き彫りになった。

16:30~18:30 **HFS有資格者** 石淵 さえり・太田 賢・栗田 興司

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。

18:45~20:45 **HFS交流会** オリピックセンター カルチャー棟2F 「レストランとき」

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。任意参加、参加費 3500円

10月5日 金

9:00~9:30 受付

9:30~11:30 **ウィリアム.F.シンプソンPhD** Wisconsin-Superior大学 准教授 ACSM/CES,CCRB

運動トレーニングと回復

この講義では、トレーニングの基本の外観からスタートし、栄養学的なアドバイスも含めて最新のトレーニング原則について概観する。また、横紋筋融解症などの疾患を生じさせる可能性のあるオーバートレーニングの危険性について論じる。

11:30~12:30 昼食休憩

12:30~14:30 **中村 純** 産業医科大学医学部精神医学教室 教授

多様化したうつ状態・うつ病と  
職場のメンタルヘルス

多くの企業では、精神疾患のために休職して人がいることが報告されている。そこで職場におけるうつ病の早期発見・早期介入は、復職を早期に実現することと同様に喫緊の課題となっている。政府は労働者に対して、「ストレスを有する者の面接指導制度」を構築しようとしている。このような制度が円滑に運営され、ほんとうに労働者の健康を護る産業保健活動になることを期待しているが、この制度にはいくつかの課題が指摘されているので、その運用上の問題などについて考察してみたい。

14:45~16:15 **内田 直** 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 日本睡眠学会睡眠医療認定医師

身体運動とメンタルヘルス

習慣的な運動は、肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病などの身体疾患に対して非常に効果的であることは知られている。このような運動は、実際には身体だけでなく、中枢神経系の活動に対しても有効な働きをもっている。特に、気分の向上と睡眠の質の向上について述べたい。運動が気分の向上を促すことは、経験的に知られている。このような効果は、最近では気分が障害される疾患である、うつ病の治療法としても注目されつつある。米国においては、多数例のうつ病患者を対象とした研究もなされており、実際の効果が確認されている。運動の睡眠に対する影響も、これまでに多くのエビデンスが提出されている。習慣的な運動は、睡眠潜時を短縮させ、中途覚醒を減らし、深い睡眠を増やし、睡眠時間を長くさせるという、睡眠の質向上の効果をもっている。講義では、これらについて詳細に説明したい。

16:30~18:30 **百武 正嗣** 日本ゲシュタルト療法学会 理事長

身体からアプローチするメンタルヘルス

現代の欧米の心理療法の流れは「身体」と「精神」を統合するアプローチです。カウンセリングは傾聴するなど言葉によるコミュニケーションが主なことです。しかし、ストレスなどは身体反応ですから「筋肉の緊張」を解放することのほうが大切であることが分かってきました。身体あるいは筋肉の緊張を解きほぐすことで脳の興奮(ストレス状態)を解除できることが出来るのです。ここでは簡単な身体へのアプローチを学びます。



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

- 対象** 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24年10月4日(木)～5日(金)  
4日(木)／9：30～18：30 (9：00開場)  
5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

## 申し込み方法

- 7月4日(水)10：00～受付開始 (10：00～16：30 土・日・祭日は休み)  
※締切：定員になり次第終了
- まず電話にて予約申込をしてください。☎ **0120-987-939**  
受付番号をお伝えします。  
電話予約後、下記の申込用紙(コピー可)を郵送もしくはFAXにてお送りください。  
申込書・参加費入金の確認後、9月初旬より受講票をお送りいたします。  
連絡先… 〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F  
日本フィットネス協会 CECセミナー係  
☎ **0120-987-939** FAX：03-3818-6935
  - 振込み口座… 振込先：三井住友銀行 神田支店 当座預金：No.262856  
口座名：(社)日本フィットネス協会  
名前の前に受付番号を入れてください。  
参加費は電話予約の後、7日以内に上記にお振込みください。  
振り込み期限を過ぎててもご入金の確認ができない場合は、キャンセル待ちの方を優先させていただく場合があります。  
※参加費の払い戻しはいたしません。  
※企業名で振り込む際は必ず事前に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>

## 継続単位一覧

	10月4日(木)	10月5日(金)
ACSM/HFS	7.5単位	7.5単位
ADI/JAFA AQUA/AFAA	3.5単位	3.5単位
健康運動実践指導者・健康運動指導士	5.5単位(講義)	7.5単位(講義)

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。」という文言の欄にレ印を入れてください。

キリトリ線

10/4・5 ACSM CECセミナー2012 参加申込用紙		予約受付 No.																					
フリガナ	現在所有している資格																						
氏名	男・女	取得年月	資格名 NO. 資格発行団体																				
JAFSA会員番号	生年月日西暦 年 月 日	年 月																					
フリガナ	NO.	年 月																					
現住所	〒	運動指導歴	年 月																				
携帯TEL		ACSM/HFS ID No.																					
TEL		※Certification No.ではありません。																					
E-mail		両 日	<table border="1"> <tr> <th></th> <th>○をつけてください</th> <th>ACSM/HFS</th> <th>○をつけてください</th> <th>一般</th> </tr> <tr> <td>10月4日(木)</td> <td></td> <td>¥28,000</td> <td></td> <td>¥30,000</td> </tr> <tr> <td>10月5日(金)</td> <td></td> <td>¥15,000</td> <td></td> <td>¥16,000</td> </tr> <tr> <td>10月4日交流会</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>¥3,500</td> </tr> </table>		○をつけてください	ACSM/HFS	○をつけてください	一般	10月4日(木)		¥28,000		¥30,000	10月5日(金)		¥15,000		¥16,000	10月4日交流会				¥3,500
	○をつけてください	ACSM/HFS	○をつけてください	一般																			
10月4日(木)		¥28,000		¥30,000																			
10月5日(金)		¥15,000		¥16,000																			
10月4日交流会				¥3,500																			
勤務地・学校名	名称 所属部署(学部・専攻・学年)	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は、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。																					
どちらか○で囲んでください	所在地 〒	<table border="1"> <tr> <td>月</td> <td>日</td> <td>振込</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td></td> <td>円</td> </tr> </table>		月	日	振込	合計		円														
月	日	振込																					
合計		円																					
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 jafainfo@jafa-net.or.jp へお願いいたします。																						
	講師：	質問内容：																					

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。