

安全なトレーニング計画と指導のための

(公財)健康・体力づくり事業財団認定
登録更新講習会

「コンディショニング講習会」

後援：京都府長岡京市

スポーツや健康増進運動を指導する運動指導者に医学的、科学的知識を学んでもらうとともに、実際の運動指導についても学んでもらう講習会です。

安全に運動するためのウォームアップ/クールダウンとは？

障害の予防に知っておきたい医学的知識とは？

このフォームで運動しても大丈夫？ あなたの疑問が解決する講習会です！

平成27年10月4日 開催！！

応募人数
20名

時間割	講義内容	講師
13:00~14:30 講義	「運動障害の予防についての基礎知識」 障害予防への医学的アプローチ	神田 秀之 医師 (スポーツ整形外科)
休憩		
14:40~16:20 講義	「トレーニングの進め方」 ウォームアップとクールダウンの基本 トレーニング効果の原理と運動プログラム作成	松本 整 JEAL代表理事
休憩		
16:30~18:00 実技	「安全にトレーニング指導するために」 トレーニングフォームの重要性 動作のチェック	松本 整 JEAL代表理事

主催：非営利活動法人日本運動能力研究所

<http://www.jeal.net/>

会場：スポーツクラブクラブコング

場所：京都府長岡京市今里北ノ町12-3 (アクセスはHPでご確認下さい)

参加費：19,980円 (税込)

駐車場完備：車での参加OKです。

問合先：Tel 075-952-3902 担当川口まで(平日9:30~18:30)

Fax 075-952-2283

お申し込みは運動指導者に限らせて頂いております。

(地域スポーツ指導者、スポーツクラブ・インストラクター、学校体育教員など)

申し込み用紙(Fax,Mail)にて受付させていただきます。

講師紹介

神田秀之 (こうだ ひでゆき) 医師

宝塚第一病院 整形外科 (スポーツ整形 副医長)

膝関節機能再建 (靭帯再建術、半月手術など) に関する研究、治療に従事

所属学会：日本整形外科学会、日本関節鏡・膝・スポーツ整形学会、
日本臨床スポーツ医学会

松本整 (まつもと ひとし)

非営利活動法人日本運動能力研究所 理事長

オリンピック・トッププロなど多種目、多数のトップ
アスリートを指導している、

高齢者の介護予防運動についても現場指導や研究に従事

順天堂大学 協力研究員

日本オリンピック委員会 医科学スタッフ、コーチングスタッフを歴任
健康運動指導士

日本体育協会公認 アスレティックトレーナー

所属学会：日本体力医学会、日本体育学会、日本バイオメカニクス学会

この講習会は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義3.0単位、実習1.5単位が認められます。
(認定番号156504)