

# ロコモ対策：美立体操指導者講習会

(2人の整形外科医による座学と予防改善体操の講習会)

- 健康運動指導士・健康運動実践指導者のための更新講習 -

寝たきりのリスクが高くなる「ロコモティブシンドローム」、高齢者だけでなく若い女性にも増えているそうです。

指導者として知っておきたいロコモ対策の座学+予防改善体操の講習会です。

## ◆ 開催概要 ◆

★主催団体：公益財団法人日本健康スポーツ連盟

★講師：渡會公治(東京大学医学部を卒業後、整形外科医としてスポーツ医学を研修。東京大学准教授を経て現在、帝京科学大学医学教育センター特任教授、国士舘大学大学院客員教  
一般社団法人美立健康協会代表理事、整形外科専門医、スポーツ整形外科認定医)

鮫島康仁(小山整形外科内科病院院長、日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会公認スポーツ  
ドクター、日本体育協会公認スポーツドクター、日本バスケットボール協会公認ドクター)

★受講資格：健康スポーツの指導者、健康運動指導士、健康運動実践指導者、介護予防従事者、栄養士、看護師、自身の健康のため

★更新単位：講義3.0単位(180分) 実習3.0単位(180分)

※上記の更新単位は健康運動指導士、健康運動実践指導者の更新単位になりますので、講習会の当日は本人確認のため登録証をご持参ください。

★日程：令和4年9月13日(火)

★会場：国立オリンピック記念青少年総合センター  
東京都渋谷区代々木神園町3-1 TEL：03-3469-2525

★時間：9時30分～16時30分

★受講料：一般：13,800円(税込)

★募集定員：40名

## ◆ 当日のカリキュラム ◆

- 9:30～ 総論：ロコモとは美しく立つとは (渡會先生)
- 10:30～ 実技3つのSと3つのA (渡會先生)
- 11:30～ 美しく立てないと足腰が痛む、膝の疾患の症例 (鮫島先生)
- 13:30～ セルフチェック ロコモ度テスト (渡會先生・鮫島先生)
- 14:30～ 腰の疾患症例 (鮫島先生)
- 15:30～ 実技 背骨の体操 (渡會先生)
- 16:30 終了

## ★会場までの交通経路★

国立オリンピック記念青少年総合センター

・地下鉄千代田線「代々木公園駅」下車 徒歩10分(代々木公園方面4番出口)

・小田急線「参宮橋駅」下車 徒歩6分



主催：公益財団法人日本健康スポーツ連盟

東京都台東区浅草橋4-9-11 大黒ビル3F

TEL:03-5809-1807 FAX:03-5809-1865

1. 対 象 地方自治体や健康保険組合の健康スポーツ指導者、健康運動指導士、実践指導者の更新単位講習会

2. 受講料 受講料(受講料のお振込みは受講票がお手元に届いてから行ってください)  
一 般 : 13,800円(税込)

3. 申込手順 下記申込用紙に必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送でお申込みください。また当連盟HPからもお申込み可能です。お申込み後、こちらから受講票をお送りいたします。  
**受講票の発送は開催の約2週間前を予定、受講票を受け取り後にお振込み下さい。**

<http://www.kenspo.or.jp/>

4. 申込先 〒111-0053 東京都台東区浅草橋4-9-11 大黒ビル3F  
TEL:03-5809-1807 FAX:03-5809-1865

5. 振込先 三井住友銀行 神田支店 (普)2485636 公益財団法人日本健康スポーツ連盟  
※振込み手数料はご負担いただきますようお願いいたします

6. 締切日 各日程の2週間前まで または 定員になり次第申し込みを締め切ります。

7. 注意点 ・お振り込みいただきました受講料は開催中止等の特別な事由を除き原則返金いたしません。  
・お申込み人数が定員の半分に満たない場合は開催を中止することがございます。  
・お振込みは本人名義でお願いします。(名義が異なる場合は事前にご連絡下さい)

【申 込 用 紙】

ふりがな 氏 名		
住 所 (受講票送付 先)	〒 ー	
連絡先	※住所の確認で連絡を差し上げる場合がございますので、連絡先のご記入をお願い致します	
受講希望日 (以下の日にちのうち受講を希望する日にちを○で囲んでください)		
9月13日		
健康運動指導士番号	健康運動実践指導者番号	
上記以外の保有資格		

主催：公益財団法人日本健康スポーツ連盟 東京都台東区浅草橋4-9-11 大黒ビル3F  
TEL:03-5809-1807 FAX:03-5809-1865