



中高齢者のための安全で効果的な 持続的トレーニング講座

【主催】一般社団法人 全日本コンディショニングコーチ協会

【講師】 府内 勇希 (社)全日本コンディショニングコーチ協会 講師
西日本短期大学 健康スポーツコミュニケーション学科 助教授

【開催日時】 平成 24 年 9 月 15 日 (土) AM9 : 30~PM4:30
【講座 1】 加齢が呼吸循環器系反応に及ぼす影響と体力測定
平成 24 年 9 月 16 日 (日) AM9 : 30~PM4:30
【講座 2】 中高齢者におけるトレーニングの実際と具体的なトレーニング

【実施会場】 NCCA コンディショニングセンター福岡南
福岡県春日市春日原北町 4 丁目 20-2-2F

JR 春日駅/徒歩 4 分 西鉄電車・春日原駅/徒歩 3 分
西鉄バス春日原駅/徒歩 3 分

登録更新認定単位 1 日のみ講習 (講義 3 単位・実習 3 単位) 2 日間講習 (講義 6 単位・実習 6 単位)
受講料 1 日 10,000 円 2 日間受講 15,000 円
申込み方法 ☎092-405-6871 fax:092-923-3385 Mail : info@ncca-gym.com Home: http://ncca-gym.com

【講座 1】 加齢が呼吸循環器系反応に及ぼす影響と体力測定

理論 (3 時間)

- **加齢が呼吸循環器系反応に及ぼす影響**
加齢による呼吸循環機能の低下や、生活環境の変化やケガによって運動をやめること(ディ・トレーニング)による持久力の低下について、科学的なデータを基に解説します。
- **ビジネスパーソンにおいて持久力を維持増進するためのトレーニング**
働き盛りの人にとって、日常的に持続的トレーニングを導入することで、どのような効果が表れるか解説します。また、日常的に取り組むことができる持続的トレーニングプログラムを提案します

実技 (3 時間)

- **働き盛りのビジネスパーソンの体力測定**
ビジネスパーソンの持続的能力および体脂肪率を測定します。すなわち、ビジネスパーソンの体力特性を検討します。ここでは体力測定の方法も学びます。
- **データに基づく適正な運動プログラム作成と体験**
持久力を評価する指標について、実際に測定し年齢による差異を確認します。スポーツ指導において、運動強度設定を行ううえで大切なことは年齢を考慮した“相対的”な値であることです。さまざまな運動における強度設定法も検討します。

【講座 2】 中高齢者におけるトレーニングの実際と具体的なトレーニング

理論 (3 時間)

- **高齢者における運動時の注意事項**
加齢によってスポーツ活動中に障害を引き起こす可能性は高くなります。指導者は適切な運動処方を行うとともに、活動中も細心の注意を払う必要があります。スポーツ活動中の障害を予防するうえで必要な事項や、指導の現場で実際に起こりうる事象を取り上げます。
- **高齢者にとっての運動の利点**
高齢者にとって、運動がもたらす効果を解説します

実技 (3 時間)

- **高齢者の日常的なトレーニング**
日常活動量の低下は、身体へ悪影響を及ぼします。高齢者が家庭で日常的に導入できる簡易な持続的トレーニングや、部位別のトレーニングを紹介します。
- **高齢者の全身持久性トレーニング**
安全に配慮し、かつ運動強度指標の結果に基づいた運動プログラムの作成を行います。日常の活動量を高め、心身ともに満足が得られる持続的トレーニング法を検討します。