



# 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

【開催日時】 平成 25 年 6 月 8 日 ( 土 ) AM9 : 30 ~ PM4 : 30

【講座 1】中高齢者の呼吸循環器系機能と体力診断

平成 25 年 6 月 9 日 ( 日 ) AM9 : 30 ~ PM4 : 30

【講座 2】中高齢者におけるトレーニング指導上の留意点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 2 0 - 2 - 2 F

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】中高齢者の呼吸循環器系機能と体力診断

### 理論 ( 3 時間 )

- **加齢による呼吸循環器系機能の変化**  
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日常生活活動量が低下したこと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。
- **中高齢者における持続的トレーニングの効果**  
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 )

- **体力測定**  
持久能力をはじめ、その他の体力の測定も行います。特に、指導の現場で行われている中高齢者向けの体力測定を中心に紹介し、その測定方法を学びます。
- **データに基づく適正なトレーニング強度の設定法**  
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。トレーニング強度の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指導上の留意点と具体的なトレーニング

### 理論 ( 3 時間 )

- **中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。ここでは、生活習慣病を有する場合の指導上の留意点についても学びます。

### 実技 ( 3 時間 )

- **ビジネスパーソンにおける持続的トレーニング**  
ビジネスパーソン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、集団指導の場面で心身ともにリフレッシュできる持続的トレーニングを紹介します。
- **高齢者の持続的トレーニング**  
日常生活活動量の低下は、身体へ悪影響を及ぼします。活動量を適度に高められるようなストレッチや軽運動を中心に紹介します。