



高齢者の筋力トレーニング講座

【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】 森部 昌広 (社) 全日本コンディショニングコーチ協会 理事長
九州共立大学経済学部スポーツビジネスコース特別客員准教授
(財) 福岡県スポーツ振興協会トレーニングアドバイザー

【開催日時】 平成 25 年 4 月 13 日 (土) AM9 : 30~PM4:30

【講座 1】 高齢者の低下した脚力を効率良く改善する具体的なトレーニング

平成 25 年 4 月 14 日 (日) AM9 : 30~PM4:30

【講座 2】 高齢者の低下した脚力を補助する上半身の筋力トレーニング

【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

西鉄電車 春日原駅 徒歩3分

JR 春日駅 徒歩4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】 高齢者の低下した脚力を効率良く改善する具体的なトレーニング

理論 (3 時間)

- **エイジングによる筋力と運動機能の低下が膝関節に与える影響**
エイジング (加齢) が生体に及ぼす生理学的影響について詳しく学びます。特に下肢の筋力低下で生じる不都合さと運動機能低下の密接な関係性について学び、膝関節障害が進行する理由を解説します。
- **膝関節痛の有訴者でも可能な筋力トレーニングの力学的基礎と生理学的基礎**
高齢者が抱える下肢のトラブルのうち、変形性膝関節症で困っている方の状況について詳しく学びます。その上で、運動の現場で何ができるのか、どういう運動が効果的なのか、そしてそれらはどういう理由から言えるのかについて解説します。

実技 (3 時間)

- **膝関節に負担をかけない筋力トレーニング**
今日からすぐに使える筋力トレーニングについて、オープンキネティックチェーンとクローズドキネティックチェーンでの方法を学び、人がなぜ歩けるのか、どうして歩けなくなるのかを把握し、既に痛みを抱えている方でもできる効果的な運動プログラムを解説します。一人でやっていただく方法と指導者として介入する方法の双方のポイントを正確に学びます。
- **椅子からの立ち上がりを楽しむトレーニング**
多くの施設で採用され、教科書にも説明されている方法であれば正しいのか？ここでは従来の方法とは全く異なる運動方法を紹介します。双方を実際に体験・比較し、高年齢や低体力の方にとってどちらが有用なのかを判断し、適切に指導できるように学びます。

【講座 2】 高齢者の低下した脚力を補助する上半身の筋力トレーニング

理論 (3 時間)

- **エイジングによる筋力低下と運動機能低下が日常生活動作に与える影響**
筋力が低下するとなぜ日常生活が不便になるのかを解説します。
- **肩痛の有訴者でも可能な筋力トレーニングの導入手順と運動プログラム作成上の注意点**
肩が痛いと言った場合、頭や腕まで痛くなり、動きたくなくなるものです。このような事態を改善するための運動のポイントはどこなのか、高齢者や低体力者が運動を開始する際の具体的な方法を解説します。

実技 (3 時間)

- **脊柱と肩甲骨の動きを取り戻すトレーニング**
即効性の高い運動方法について、特に上半身の動きの鍵となる「脊柱」と「肩甲骨」の可動域確保と可動性改善に効果的な種目を取り上げて解説します。実際に体験しながらその効果をしっかりと学びます。
- **立位以外のポジションで行う上肢の筋力トレーニング**
座位、長座位、仰臥位、伏臥位で行う自分の体やパーツの重みを利用した筋力トレーニングについて学びます。特に指導者として介入するポイントがどこかを詳しく解説し、すぐに応用できるように学びます。