

講習会のご案内

健康運動指導士、同実践指導者、健康科学アドバイザー等に関する 資格認定者の登録更新に必要な履修単位取得のための講習会開催のご案内

本大会において、学会大会プログラムである各種講演・一般口頭発表等を聴講することにより、別途“講義認定単位”を取得できます。また、健康と体力に関する資格認定者の登録更新に必要な“運動生理学実習単位”取得のための講習会を下記要領にて開催いたします。

ご希望の方は、学会大会参加証明書と登録更新に係わる認定講習会受講証明書の発行手続き、および各種学会プログラムの出席表の配布を行いますので、「講習会受付（総合受付）」までお申し出ください。

- 日 時：○講習会(学会大会)への参加受付は2019年8月23日(金)の8:30から行います。
○講習会(運動生理学実習)への参加受付は2019年8月23日(金)の8:30から行います。
○講習会受講証明書(学会大会)の受付は2019年8月24日(土)の8:30から行います。
○講習会(運動生理学実習)は2019年8月24日(土)の9:00から行います。

講習会(運動生理学会実習)

会 場：第27回日本運動生理学会大会・広島大学

対象者：健康運動指導士、同実践指導者(公財)健康・体力づくり事業財団認定)、日本体力医学会健康科学アドバイザー(日本体力医学会認定)、その他

- 取得法：○講義認定単位に関しては、2日間の学会大会期間中に、大会長講演、教育講演、シンポジウム、一般口頭発表、ポスター発表等に参加されますと、学会大会事務局にて「学会大会参加証明書」を発行いたします。
○運動生理学実習単位に関しては、本学会大会認定運動生理学実習の受講後に「登録更新に係わる講習会受講証明書」を発行いたします。現在、単位申請中です。
○講義認定単位と運動生理学実習単位を合わせて最大で6単位を取得することができます。

受講料：講義 認定単位(3単位)

第27回大会参加費を受講料とする。

運動生理学実習単位(3単位)

日本運動生理学会会員 1,000円(学生500円)

非 会 員 2,000円(学生1,000円)

講習会等に関するお問い合わせ先：岡本 孝信(日本体育大学)

TEL/FAX: 03-5706-0966

E-mail: tokamoto@nittai.ac.jp

資格認定者の登録更新に必要な単位取得のための講習会 (運動生理学実習)について

骨粗しょう症予防のための低運動強度で楽しい体操

黒坂 志穂
広島大学

近年高齢者の増加に伴い、近年では変形性関節症や骨粗しょう症に代表されるロコモティブシンドロームの罹患率も増加の一途を辿っています。これらを予防のための運動療法として、筋力増加のための運動は数多くありますが、骨を強化するために特化した運動は少なく、多くの場合、筋力や瞬発力を増加するトレーニングとセットで骨の強化が実施されることが一般的です。しかし骨は、負荷や振動を与えるような刺激で強化できることが知られており、その強度は、わずかな刺激であっても効果があることが判明しています。深刻な骨密度の低下に苦しんでいるのは、主に高齢者や介護者の方々ですが、本講習会では、そのような方々でも簡単に、低運動強度で実施できる骨の強化方法を実践します。また、より多くの人に継続してもらえるように、音楽やリズムに合わせた工夫をすることで、楽しく体操を実施する方法を実践します。

実習内容

- 1) 簡単にできる骨に効果的な刺激を与える体操の実践
- 2) リズムや音楽に合わせた体操を楽しくする工夫
- 3) 上記体操の生理的運動強度測定

※低～中強度程度の運動を実施しますが、特にジャージ・シューズなどを着用する必要はありません。ただし、汗をかくかもしれないので、着替えがあるかもしれません。なお、スカートでの受講はご遠慮ください。

上記の実習は令和元年8月24日(土)9時00分から12時00分まで北体育館で行います。