

平成 28 年度 第 64 回 スポーツ外傷・障害セミナー 実施要綱

テーマ：トレーニングツールとしてのCore Power Yoga™とAthlete Pilates™
 ～【身体機能の改善】が【競技力向上】&【障害予防】に繋がる！～

セミナー コンセプト	競技スポーツ指導者や選手などを対象とし、スポーツ現場との意思統一を図り、正しい情報を共有することで、スポーツ外傷や障害を予防するとともに、競技力向上を目指します。
セミナーの趣旨	<p>近年、スポーツで注目されている【体幹トレーニング】を使ってプログラム立案から選手への指導につなげることは、運動指導者にとって必要な能力の一つだと考えます。</p> <p>今回のセミナーでは【身体機能改善】【競技力向上】【障害予防】というキーワードを基に、【Core Power Yoga™】と【Athlete Pilates™】というプログラムに着目します。</p> <p>【Core Power Yoga™】はスポーツ医学に基づいた機能解剖を重要視し、身体機能の改善を目的としたポーズから構成されています。体幹を強化し、全身の筋持久力を高め、柔軟性の向上による怪我の予防および早期回復、しなやかで良質な筋肉への変化、適切な関節の可動域を確保できます。身体から心へのアプローチも可能になります。</p> <p>【Athlete Pilates™】では、最新の米国の進歩したコアパフォーマンスメソッドも学習し、ストレングス&コンディショニングの指導能力を高めます。最大の特徴は体幹トレーニング本来の目的である、『内臓機能向上』のため、免疫系・神経系・内分泌系を追求し、恒常性を高めるトレーニング理論について、予防医学の考えを基本に学習します。</p> <p>講師には体幹トレーニングを専門に、プロ野球・ラグビー日本代表・オリンピック金メダリストなどトップアスリートへ指導されている本橋恵美トレーナーをお招きし、実際の現場で実践されている技術をお話しいたします。ご自身の身体で【体幹を体感】されてください。</p>
日時	平成 28 年 10 月 30 日(日) 10 時 00 分～17 時 00 分 (受付 9 時 30 分～)
場所	熊本機能病院 南館 2 階 大ホール
主催	医療法人社団寿量会 熊本機能病院併設 指定運動療法施設 熊本健康・体力づくりセンター
協賛予定	大塚製薬株式会社
受講対象者	医師、看護師、理学療法士、作業療法士、健康運動指導士、健康運動実践指導者、パーソナルトレーナー、アスレチックトレーナー、運動部活動指導者、養護教諭、ピラティス・ヨガインストラクター、スポーツ指導を目指す学生などスポーツ指導に関わる方
募集人員	100 名 (先着)
参加費	大人：8,000 円 (税込) 学生：4,000 円 (税込)
持ち物	マット (なければバスタオル)・動きやすい服装とシューズ・着替え・汗拭きタオル 筆記用具・バインダー・飲み物など
講師紹介 (役職・資格・主な著書)	<p>本橋 恵美トレーナー</p> <p>一般社団法人 Educate Movement Institute 代表理事 National Academy of Sports Medicine / Performance Enhancement Specialist ヨガ・ピラティスを中心に、プロ野球・ラグビー日本代表・オリンピックメダリストなどトップアスリートへ指導。体幹を重視した「Core Power Yoga™」「Athlete Pilates™」等を構築。 医療法人・自治体向け健康セミナー、人材育成教育事業として養成コースを全国展開。その他フィットネスクラブ・ヨガスタジオ顧問、化粧品メーカーの商品開発などプロデュース。医療機関との連携を主体として活動する。 著書に「スポーツに効く！体幹トレーニング」「身体機能が 10 歳若返る大人の体幹トレーニング」など。</p>

<p>セミナー スケジュール</p>	<p>9時30分～受付開始 9時45分～プレセミナー：大塚製薬株式会社様より講話 9時55分～開会挨拶・諸連絡 10時00分～13時 講義：『<u>身体機能改善のメカニズムを知り競技力向上と障害予防に繋げる</u>』 13時00分～14時 休憩 14時00分～17時 実習：『<u>体幹を体感！【Core Power Yoga™】 & 【Athlete Pilates™】</u>』 17時00分～質疑応答、閉会の挨拶、諸連絡</p>
<p>認定単位</p>	<p>健康運動指導士および健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として、 講義 3.0 単位、実習 3.0 単位が認められます。(認定番号：166410)</p>
<p>お申し込み方法</p>	<p>熊本健康・体力づくりセンターのホームページ内にある【お問い合わせ】ページより必要事項を入力し、個人情報の【上記内容に同意する】にチェックをつけて【送信ボタン】をクリックしてお申し込みください。 熊本健康・体力づくりセンターホームページ http://medicalfitness-kumamoto.com/ *お申し込み後、受け付け完了メールを差し上げますので mcjhealth@juryo.or.jp を受信できるように必ず設定をお願い致します。なお、1週間以内に受け付け完了メールが届かない場合は、下記セミナー事務局までお問い合わせください。 *参加費は、お申し込み後に届きます受け付け完了メールに振込先の口座を記載しておりますので、指定の口座へのお振り込みをお願い致します。 *お申し込み後、1週間以内に参加費のご入金をお願い致します。参加費のご入金が無い場合は、セミナー事務局よりご連絡させていただくことがあります。ご了承ください。 お申し込み締め切り：10月22日(土) (先着順となります。すぐに定員に達する可能性があります。お申し込みはお早めをお願いします。)</p>
<p>個人情報の 取り扱いについて</p>	<p>個人情報につきましては、今後のセミナー等のご案内に利用させていただきます。 セミナー事務局以外の第三者に提供することはありません。</p>
<p>問い合わせ先</p>	<p>医療法人社団寿量会 熊本機能病院併設 指定運動療法施設 熊本健康・体力づくりセンター スポーツ外傷・障害セミナー事務局 高野 聡 (たかのさとし) 〒860-8518 熊本県熊本市北区山室6丁目8番1号 TEL：096-345-8113 (内線) 7532・7531 / FAX：096-345-8188 E-mail：mcjhealth@juryo.or.jp</p>

<会場案内>

北キャンパスへの交通アクセス



■ バスをご利用の場合

《熊本交通センターから》2015.10.1～

15番のりば

- ・北3 国道化血研経由菊池温泉市民広場・菊池プラザ行き「熊本機能病院前」バス停下車
- ・北4 三軒町化血研経由南原・立石・北区役所行き「熊本機能病院前」バス停下車

《バス停JR熊本駅から》

1番のりば

- ・北3 国道化血研経由菊池温泉市民広場・菊池プラザ行き「熊本機能病院前」バス停下車

■ 電車をご利用の場合

・上熊本駅発「御代志」行き(約20分)「堀川駅」下車、タクシーで3分

・藤崎宮駅発「御代志」行き(約20分)「堀川駅」下車、タクシーで3分

■ お車をご利用の場合

・熊本市中心部から、約20分 熊本空港から、約30分

・熊本インターから、約30分 植木インターから、約30分

*駐車場に限りがございますので、公共交通機関をご利用いただくか、お車でお越しの場合は出来るだけ乗り合わせのうえお越しいただきますようお願い致します。