

平成25年度スポーツ医・科学研修会

平成25年10月6日(日)

講師 浅見 真一 先生

公益財団法人埼玉県健康づくり事業団健康管理部 保健指導課長
日本健康運動指導士会 埼玉県支部 事務局長

研修Ⅰ（午前）（講義）中高年の運動指導①「メタボの次はロコモに注意！」

10:00~12:00

平成25年4月1日から始まった国民健康づくり運動「健康日本21第2次」では、新たな目標として「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げている。「生涯スポーツ」と言われて久しいが、超高齢社会の日本で、可能な限り寝たきりを減らし、多くの高齢者が健やかに社会生活を送るため我々に何ができるのか。

今回、寝たきりの原因の1つとされるロコモ（ロコモティブシンドローム：運動器症候群）を取りあげ、我が国の高齢社会の現状とロコモ対策の必要性について解説する。

研修Ⅱ（午後）（実技）中高年の運動指導②「ロコモーショントレーニング」

13:00~15:00

ロコモを予防するための運動「ロコモーショントレーニング（ロコトレ）」は、下肢の筋力や柔軟性、バランス能力の維持・向上を目的としている。

今回は自体重による下肢筋力トレーニングを中心に、あらためて主動筋を意識しながら行う、より効果的なトレーニング方法を解説する。

- 会場 スポーツ総合センター 上尾市東町3-1679 TEL 048-779-5895
- 対象者 県内に在勤・在住・在学のスポーツ指導者及びスポーツ指導者を目指す方
- 参加費 無料
- 募集人員 40名（両研修参加優先、先着順）
- 申込方法 申込手続き（アまたはイのいずれかの方法で）
- ア 受講希望者は、別紙参加申込書に必要事項を記入し、9月20日(金)までに、下記申込先へ、FAXまたはE-mailにて申込み下さい。
- イ 市町村教育委員会又は所属長は、別紙参加申込書を取りまとめ、9月20日(金)までに、下記申込先へFAX又はE-mailにて申し込みください。
- 申込先 公益財団法人埼玉県体育協会 生涯スポーツ課（担当 古川 修）
〒362-0031 上尾市東町 3-1679 スポーツ総合センター内
FAX 048-774-5550
E-mail o.furukawa@saitama-sports.or.jp