

ご案内

指導者のための高齢者用運動プログラム



Thera-Band
First Step
TO ACTIVE HEALTH

「First Step 活力ある生活と健康づくりへの第一歩」は、いくつになっても健康で元気に過ごすために役立つ手段を提供するプログラムです。

このプログラムは、お座を召された方でも一人一人に合った身体活動が興致できるよう、4つのパートで構成されています。心肺機能(エアロビクス)、柔軟性、筋力、バランストレーニングのそれぞれについて、お始めする運動方法をご案内します。

主催：財団法人広島県教育事業団

協力：NPO アクティブエイジング研究会

運営：ミズノ（株）

開催日時：平成20年7月24日（木） 16:00～17:30

会場：広島県立総合体育館（グリーンアリーナ）ミーティングルーム

対象：自治体関係者、医療関係者、介護関係者、運動指導者、一般、学生

参加要項

定員：50名 参加費：2,000円（教材費用含む）

申込期間：7月22日（火）まで

申込方法：①下記「参加申込書」に必要事項をご記入ください。

②参加申込書をFAXまたはE-mailにてお送り下さい。

※E-mailの場合は、「参加申込書」の項目を送信願います。

※参加申込書到着後、こちらよりご連絡を致しますので、連絡希望先を必ずご記載下さい。参加費は、セミナー当日に受付にてお支払い願います。

★事前のお問合せについては、下記「グリーンアリーナスポーツ情報センター」まで、当日の連絡につきましては、082-228-4979（スポーツ情報センター）にお願いします。

申込窓口：広島県立総合体育館（グリーンアリーナ）スポーツ情報センター

TEL/082-228-4979 FAX/082-228-4992

e-mail:sport324@sports-hiroshima.jp

セミナー概要

	受 付 (場所)
演題	A scientifically-based exercise program for older adults: First Steps to Active Health 科学的根拠をもつ高齢者用運動プログラムの紹介：活力ある健康づくりをおこなうための第一歩-First Step Exercise Program の紹介-
講師	<p>1. Phil Page PT, ATC, MS, CSCS The head of education and research programs: The TheraBand Academy (www.Thera-BandAcademy.com) セラバンドアカデミー・リーダー セラバンドアカデミーのマネージャーで理学療法士であり、ストレングスのトレーナーの資格(NSCA)をもち、世界的にバンド運動やファーストステップの紹介をおこなうスペシャリストであるが、ルイジアナ州立大学(LSU)で研究を進めている</p> <p>2. Michael E. Rogers, PhD, CSCS, FACSM Center for Physical Activity and Aging, Department of Kinesiology and Sport Studies Wichita State University, Wichita, KS セラバンドアカデミー・アドバイザー 運動による高齢者の健康づくりでは精力的に研究を進めているアメリカの研究者の一人であり、前アメリカスポーツ医学会中南部地区会長も務めた。セラバンドアカデミーのメンバーでもあり、ファーストステップの普及にはアメリカスポーツ医学会のメンバーとして世界で特別講演をおこなってきた。</p> <p>3. 竹島 伸生, PhD 名古屋市立大学大学院システム自然科学研究科・教授 健康教育研究推進センター・副センター長, セラバンドアカデミー・アドバイザー 世界中でゴムバンドやチューブを利用したレジスタンス運動やそれらを取入れたファーストステップエクササイズが広がりを見せているが、この種の運動を高齢者の健康づくりにいち早く取入れ、well-rounded exercise (ウエルビクスと紹介) の普及を図っている。来日した米国の2人とは共同研究を展開している。</p>
講演要旨	<p>これまでに内外を問わず運動による心身への効果が実証され、運動が健康づくりや自立維持に有効な根拠 (エビデンス) が示されてきていますが、実際にトレーニングセンターや健康増進センターに通う人は極めて少ないのが現状です。本講演では、活力ある健康づくりへの第一歩と称する複合型運動(well-rounded exercise program-エアロビクス、レジスタンス、柔軟性、およびバランス運動の組み合わせ)を紹介するとともにアメリカで生まれ、日本に輸入されたキットを利用した運動方法の実際を紹介します。この運動は、セラバンドがアメリカスポーツ医学会、家族医協会、老年学会などと連携して作ったもので、その製作と開発普及にあたっているセラバンドアカデミーの教育部門のヘッドであるPage氏と高齢者研究で著名なRogers氏の訪日を機会に講演会を企画しました。</p> <p>アメリカ以外にも、ドイツを始めとする欧州、韓国、メキシコ、ブラジルなど普及してきています。ぜひこの際にご経験ください。老若男女を問わず可能な運動方法ですが、50歳以上の方々に対する運動方法を主に紹介します。</p>

参加申込書

ふりがな 氏 名	性別（男 ・ 女）
自宅住所 〒（ — ）	
<input type="checkbox"/> TEL （ ）	<input type="checkbox"/> FAX （ ）
<input type="checkbox"/> 携帯Tel （ ）	<input type="checkbox"/> E-Mail:
勤務先住所 名称：	
部署・役職： 〒（ — ）	職種：
<input type="checkbox"/> TEL （ ）	<input type="checkbox"/> FAX （ ）
<input type="checkbox"/> E-Mail:	

* □にチェックを入れ、希望連絡先方法を指定ください。

* お申し込み後、事務局より会場地図、当日受付方法等をお知らせいたします。

FAX 番号：

担当：