

産後健康運動指導士基礎講習会

(基礎資格を持たない方は必修になります)

◆第一日目：運動生理学・解剖生理学に関する基本知識

9：00～9：45	運動・スポーツとエネルギー（代謝関連）
9：55～10：40	運動・スポーツと筋・骨格系（解剖学含む）
10：50～11：35	運動・スポーツと呼吸・循環器系
11：45～12：30	運動・スポーツと体温調節機構
休憩	
13：15～14：00	運動と神経系
14：10～14：55	運動と発育発達系
15：05～15：50	運動と内分泌（睡眠・栄養少し含む）
16：00～16：35	本日の振り返り（復習）・質問会

◆第二日目：運動生理学・解剖生理学に関する応用知識

9：00～9：45	機能解剖学Ⅰ（上肢～体幹）
9：55～10：40	機能解剖学Ⅱ（下肢と上肢の関係）
10：50～11：35	運動と老化現象の関係
11：45～12：30	運動負荷評価法・体力測定法の意義
休憩	
13：15～14：00	臨床スポーツ医学Ⅰ（上半身の不調・怪我への対応）
14：10～14：55	臨床スポーツ医学Ⅰ（上半身の不調・怪我への対応）
15：05～15：50	運動処方・運動療法
16：00～16：35	総合試験

産後健康運動指導士資格講習会

(基礎資格をお持ちの方)

◆第一日目：体力・トレーニング科学と性差と身体に関する知識

9：00～9：45	体力の冰山理論 体力とは？
9：55～10：40	トレーニングの効果を得るための条件
10：50～11：35	体力測定：「新体力テスト」
11：45～12：30	加齢と体力
休憩	
13：15～14：00	成人女性と男性の体力要素の違い・月経を有する女性特有のメカニズム
14：10～14：55	産後女性（母親）の身体的・精神的健康と体力
15：05～15：50	産後女性を対象とした健康回復のための健康教育講座
16：00～16：35	乳児を育てる三大主要動作のバイオメカニクス・体力の関係
16：45～	質疑応答
17：00	終了予定

◆第二日目：学習した内容の確認と実技への応用

9：00～9：50	体力測定復習・テスト
10：00～10：50	体力測定Ⅱ・テスト
11：00～11：50	バランスボールの実践Ⅰ
12：00～12：30	育児動作の基本スキル
休憩	
13：20～14：10	不調へのエクササイズ対応（運動療法）
14：20～15：10	不調へのエクササイズ対応Ⅱ（運動療法）
15：20～16：30	指導法・指導テスト
17：00	終了予定