

現場ですぐにつかえる

スポーツ・運動指導に関わる方および運動指導者を目指す方へ

# 大阪スポーツ 運動指導者セミナー

健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位が取得できます

※取得可能単位はWEBページを確認ください

講師



尾陰 由美子

有限会社アクトスペース企画代表取締役  
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長

資格:健康運動指導士、睡眠健康指導士上級、JHCTジャパンハートクラブ  
認定トレーナー、産業カウンセラー、ストレンクスファインダーコーチ

幅広い年齢層を指導されている方・目指している方におすすめのセミナーです!!

※写真は過去開催時のものです

DAY  
1

2023年

2月4日 土

## 運動継続のための コミュニケーションのコツ

～参加者への対応力は、言葉力を磨く～

コロナ禍により、マスク越しの指導が当たり前の世の中で、指導における視覚情報はとても重要です。マスク越しでは、表情が読み取れない、声が聞き取りづらいなどが原因で、指導現場では様々なストレスがあると思われます。こんな時代だからこそ、運動指導者が働きかけることで、孤立しやすい現代人を健康社会へ繋ぎ止めていけるのではないのでしょうか。多様化する価値観の中で、参加者ニーズの捉え方、そのニーズに対応する力を身につける方法として、コミュニケーションのコツを講義と実技を通して学びましょう。

講義 10:00～12:00

場所

実習 13:00～15:00

柔道場

DAY  
2

2023年

2月25日 土

## 「あるく」ための足の再教育 で健康寿命を延ばす!!

～セルフケア、ホームエクササイズの動機づけと実践法～

高齢者に限らず、現代人の歩数は年々減少しています。さらに感染対策によって外出機会が減ったことで、歩かないことの副作用が出てきています。血圧や血糖値の上昇などメタボの問題を抱える人の増加、筋力低下や刺激の低下による転倒、骨折の増加、さらにメンタル的には意欲の消失や引きこもりによる社会からの孤立。これらの問題は一歩家から出て歩くことで解決できることが多々あります。いつまでも自分の足で歩けるように、体や足を整えるセルフケアの訴求と習慣化できるようなサポートの仕組みが必要です。具体的な方法と継続できるコツを講義と実技を通して学びましょう。

講義 10:00～12:00

場所

実習 13:00～15:00

柔道場

定員	各回40名※定員になり次第終了	持ち物	タオル(110cm～120cm)、上履きまたは体育館シューズ、筆記用具、資格カード(有資格者のみ)
受講料	各回 4,000円/1回 1日 8,000円/1日 2日 15,000円/2日 <b>お得</b>	会場	丸善インテックアリーナ大阪 柔道場(B3) 〒552-0005 大阪市港区田中3-1-40 Osakametro 中央線「朝潮橋」2A出口 徒歩5分
入金方法	お申込み確認後5営業日以内に、払い込み票を送付いたします。 ※12月28日(水)～翌年1月3日(火)までのお申込みは1月4日(水)以降のご案内となります。		
お願い	新型コロナウイルス感染防止対策にご協力ください。 ①マスクの着用②手指の消毒③検温の実施 ④体調管理票の提出⑤その他事務局からのお願い 等		

2022年12月12日(月)AM 9:00 専用申込みフォームからご予約ください →

主催:一般財団法人 大阪スポーツみどり財団 / 後援:大阪市 / 協力:NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会

お問合せ

(一財)大阪スポーツみどり財団 スポーツ事業チーム  
お電話受付時間:平日9:00～17:00

06-6577-5269

