



現場経験豊富な大学准教授が教える

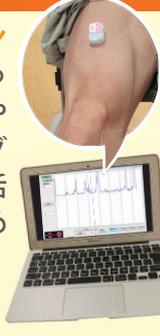
# 0 (ゼロ)から学ぶ、 運動を支える**身体**の仕組み

— 作って 測って 理解深まるワークショップ編 —

\*健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新講習会に認定されています  
《取得単位【講義1単位/実技3単位】》

私たちが生体動作やスポーツ活動を行う時、「骨」を支柱として、「関節」「椎間板」「筋肉」「神経系」などの運動器が連携しあって思い通りに身体が動いています。また、その運動器にエネルギー源を供給しているのが呼吸・循環器です。

健康づくりを支援する運動サポーターとして欠かせない、**身体活動を支える呼吸・循環の働きや運動器の仕組み**を体験的に学ぶことで理解を深め、運動指導や補助の場において、より自信をもってわかりやすく対象者に伝えられるようになります。

<p><b>1 骨</b></p> <p>【見て、触って、粘土で作って】人間の骨格の構造を理解します</p> 	<p><b>2 体脂肪</b></p> <p>【生体電気抵抗法、皮下脂肪厚法】など、複数の測定方法を用いて体脂肪量を調べます</p> 	<p><b>3 筋肉</b></p> <p>【筋活動センサー】を使って生体動作やトレーニング動作時の筋活動度を確認します</p> 	<p><b>4 循環</b></p> <p>【運動中の血圧・心拍数】を調べて、酸素需要量に応じて変化する様子を計測します</p> 
---	---	--	---

**日時** 2019年 **1月20日(日)**  
10:00 ~ 15:00 (4時間・休憩1時間含む)

**料金** **6,500円**(税込)

**会場** **東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス**

**対象** 地域で活動する運動サポーター・リーダー、健康運動指導士、健康運動実践指導者など運動指導に携わっている方、運動指導の資格をお持ちの方

**定員** **24名** ※定員になり次第締め切ります。  
お早めにお申し込みください。

**講師**

**河村 孝幸 先生**  
Takayuki Kawamura



東北福祉大学准教授  
心臓リハビリテーション上級指導士  
健康運動指導士

東京学芸大学教育学部卒業後、米国ウィスコンシン大学大学院において、運動・スポーツ科学心臓リハビリテーション専攻修士課程を修了  
東北大学大学院医学系研究科障害科学専攻博士後期課程修了  
東北福祉大学での学生指導の傍ら、中高年者や疾患を有する方に対する各種運動の効果と安全性について実践、研究を行っている

※スケジュール・内容等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

## お申し込み・お問い合わせ

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター  
**予防福祉健康増進推進室**



〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡 2-5-26 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス地下1階  
【受付時間】月～金: 9:00 ~ 17:00 土: 9:00 ~ 12:00 (日・祝日はお休み)

TEL◇ **022-742-2886** FAX◇ **022-742-2887**  
URL◇ <http://www.tfu-ac.net/yfkc/> Mail◇ [info@tfu-ac.net](mailto:info@tfu-ac.net)

WEB サイト

仙台元氣塾  検索



face book もやっています

東北福祉大学社会貢献・地域連携センター-予防福祉健康増進推進室  検索

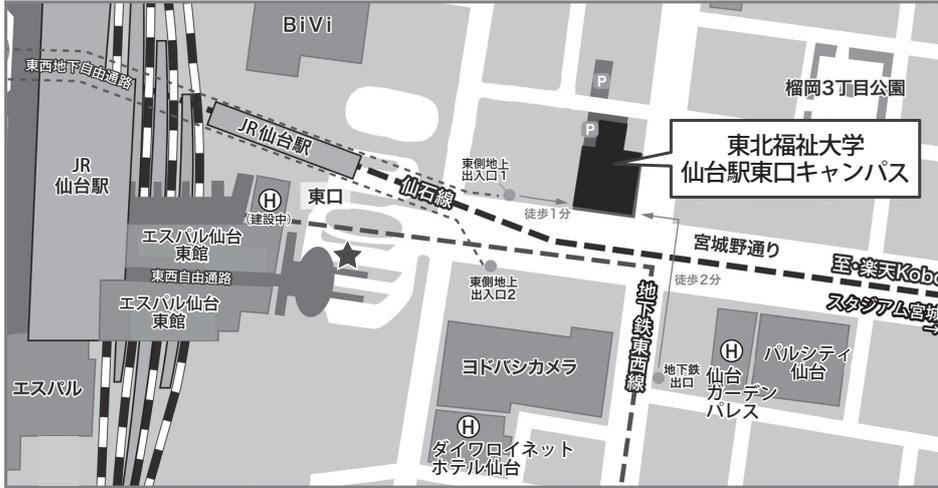


0 (ゼロ)から学ぶ、  
運動を支える身体の仕組み  
— 理解深まるワークショップ編 —

**会場**

**東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス**

宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号



**【会場アクセス】**

**JR仙台駅東口より徒歩3分**

- ◆東西地下自由通路「出入口1」より地上に出てすぐ。
- ◆公共交通機関をご利用ください。仙台駅東口キャンパスには、専用駐車場がありません。付近の有料駐車場のみとなりますので、ご協力をお願いいたします。

**お申し込み** **TEL、FAX、Eメール** のいずれか  
でお申し込みください。

**TEL ◆ 022-742-2886** 電話受付時間  
月～金 9:00～17:00  
土 9:00～12:00  
**FAX ◆ 022-742-2887** **メール ◆ info@tfu-ac.net**

**【受講料について】**

当推進室受付にて直接入金いただくか、郵便局にて下記口座へ払込みください。

【口座番号】 02250-0-79726  
【加入者名】 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室

※払込手数料は、お客様ご負担をお願いいたします。  
※入金後、キャンセルによる返金はできかねますので、予めご了承ください。

開講 1 週間前に「開講案内」をお送りします。  
開始時間・会場・持ち物等をご確認ください。

**講座申込書**

【記入日 年 月 日】

フリガナ				生年月日	昭和 平成	年	月	日 ( 才 )
氏名								
住所	〒(      )							
固定電話番号	(      )	—	携帯電話番号	(      )	—			
メールアドレス	@							
勤務先／活動場所				保有資格				
登録番号 ※更新単位を希望する方のみ記入	健康運動指導士							
	健康運動実践指導者							
備考								

**FAX ◆ 022-742-2887**

\* 申込書に記載いただいた皆様の個人情報は、当該目的以外には利用することはありません。  
\* 送付の際、FAX 番号をお間違えになりませんようご注意ください。