

運動指導者のためのセミナー

がんサバイバーシップ運動支援 オンラインセミナー

～がんと共に生きる人のために運動指導者ができること～

2020年8月2日(日) 11:00～

【主催】公益社団法人日本フィットネス協会 【企画協力】有限会社アクトスペース企画
【協力】NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会、からだの学舎Re-fit

A) 11:00～13:00

がんサバイバーの方に向けた運動指導者の役割とは？

西端泉

B) 13:15～14:15

パネルディスカッション「がんサバイバーの方の運動支援の現場を考える！」

西端泉・橋千鶴・沖本大／尾陰由美子

C) 14:30～15:30

がんサバイバーの方にもできる機能改善ヨガ

橋千鶴

詳細は裏面へ

【参加費用】

A講座	会員：4,400円	一般：4,950円
B&C講座	会員：2,750円	一般：3,300円
全講座	会員：9,350円	一般：11,000円

*会員とは、公益社団法人日本フィットネス協会会員の方々です。

■申し込み方法■

右記のページへアクセスし、「申し込みフォーム」からお申し込みください。 <http://www.jafanet.jp/event/forum/>
※チラシ上部のQRコードからもご覧いただけます。お申し込み完了のメールを受信してから5日間以内に指定口座へ受講料をお振込みください。

※お振込みの際、振込人名欄の先頭に予約受付番号(受付確認メールでお知らせします)を入力してください。

※振込手数料はご負担願います。

※上記期間を過ぎてもお振込みが確認できない場合は、キャンセルとさせていただきます。

※受講料お振込み後の払い戻しは出来かねます。

【振込先】三井住友銀行 神田支店 普通 2056924 公益社団法人日本フィットネス協会 アクア

■参加方法■

開催日のAM10:30にZOOM招待URLをメールにてお知らせしますので「参加」してください。(スマートフォンにてZOOM初使用の場合はZOOMアプリケーションのダウンロードが必要です) アプリケーションダウンロードは無料ですが、本セミナーのインターネット通信量が多くなりますので、通信量無制限やWi-Fi接続環境があることをお勧めします。通信量超過の費用負担は致しかねますのでご了承ください。

※セミナー開始15分前になってもZOOM招待URLを記載したメールが届かない場合は、下記へご連絡ください。

090-1891-0756 「セミナー企画者(有)アクトスペース企画 尾陰」

がんサバイバーに向けた運動支援とは？ ～運動指導者ができること～

A)11:00～13:00

がんサバイバーの方に向けた運動指導者の役割とは？

西端泉(川崎市立看護短期大学 教授)



2人に1人が癌になるといわれる中でがん罹患したとしても、その後の生活の質を失うことなく人生を過ごすために、体力づくりは必須と言えます。そこに運動指導者の関わりがあれば、多くのがんサバイバーの方の助けとなるでしょう。今回は、「身体活動・運動によるがんの予防」と「治療が終了したがんサバイバーの健康・体力づくり運動」について最新の情報や正しい知識を学び、運動指導に関われることを理解していきましょう。

B)13:15～14:15

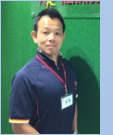
パネルディスカッション「がんサバイバーの方の運動支援の現場を考える！」

西端泉(川崎市立看護短期大学 教授)

橘千鶴(NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会理事/講師 機能改善ヨガチーフ)

沖本大(株式会社ルネサンス大阪国際がんセンター運動支援センター 責任者)

尾陰由美子(NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長 からだの学舎Re-fit校長)



がんサバイバーのための運動支援の現場が抱える問題は多々あります。治療後の生活や人生の質を維持向上するために運動が果たす役割をどのように訴求するのか？また個々の身体やメンタルにどのように関わっていくのか・・・家族や周りとのように協力していくのか・・・さまざまな問題に3人のパネリストの方にそれぞれの視点からその考え方や経験を語っていただきます。フィットネスの指導者の方にとって、がんサバイバーの方に運動指導することに不安や戸惑いがある方は、この機会により現場を知り、一歩踏み出す機会にしてください。

C)14:30～15:30

がんサバイバーの方にもできる機能改善ヨガ

橘千鶴(NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会理事/講師 機能改善ヨガチーフ)



機能改善ヨガは、通常のヨガでは「難しい、きつい、苦しい」と思われるようなポーズにチャレンジするのではなく、身体の機能を引き出す体操を差し込み、動きやすくなった状態から無理なくヨガのポーズに導いていきます。ヨガのイメージが大きく変わるだけでなく、「身体が軽い」、「動きやすい」、「気分がいい」と、さまざまなリスクを持つ方や虚弱高齢者にも喜んでいただいています。がんサバイバーの方にも無理なくやっただけの運動ということで、実際の現場で行っている内容を、自らもがんサバイバーである指導者が紹介をしますので体験してください。

【JAFA/GFI単位】

運動指導者の役割 2.0単位

パネルディスカッション 1.0単位

ヨガ体験 1.0単位

※全講座受講の場合は4.5単位付与