

—Jafa 教育単位研修会— 2日間 9.0 ポイント
整形外科医が推進する運動器の健康づくり「医学体操」
短期ボール指導者養成コース（実技中心）

主催：メディカルフィットネス研究所

講習内容とタイムスケジュール

① 8月29日（日）	
10:30～	受付
11:00～12:30	運動器の健康づくり、医学体操とは ・健全な運動器の姿。 運動器健康づくり指導者の立ち位置
12:30～13:00	休憩
13:00～15:00	バランスボールによる運動器感覚の取り込み ・柔軟性を育てる・筋力を生み出す ・動きの道筋と力の強弱をたどるボール体操
15:00～17:00	膝・股関節症対応のボール体操
17:00～18:00	バランスボールを乗り越えエアロビックボール体操

② 9月4日（土）ボール体操 実践実技編	
15:00～16:30	膝・股関節症対応のボール体操実技 ・運動器の障害に対応する、これからのニーズに 応えるためのプログラム
16:30～17:30	バランスボールを乗り越えエアロビックボール体操 ・足腰が弱って、エアロビックダンスが億劫という方 も楽しめ、即フィットネスプログラムとして使える 軽快な内容

問合せ：TEL&FAX：03-3416-4366 メール：medfit@hs.catv.ne.jp