

## 第22回日本体力医学会スポーツ医学研修会のご案内

本研修会は、基礎コースと応用コースに分かれ、それぞれ2日間、講義と実習を行います。救急救命法、健常者や生活習慣病罹患者に対する運動処方、筋力トレーニングおよびテーピングなど実習を主体とした研修会です。メタボリックシンドローム危険因子保持者などを対象とした運動指導等であり、アスリート対象ではありませんのでご注意ください。

尚、平成23年度より新たな講師陣を加え、1) 喫煙や環境汚染および加齢による慢性閉塞性呼吸器疾患(COPD)の運動による改善効果の機序や運動処方、2) 降圧剤など薬物治療受診者の運動指導の適否、配慮すべき事項など、3) 機能性食品と運動療法併用によるメタボリックシンドローム危険因子改善効果など、4) 体組成とくに内臓脂肪の意義およびその測定実習、などの内容を加えました。

全てのコースを受講して修了試験に合格し、所定の手続きをとると日本体力医学会健康科学アドバイザーの称号を受けることができます。称号取得を希望される方は、日本体力医学会に入会し、会員になっていただく必要があります。

この研修会には日本体力医学会の会員でない方も参加できます。また、他の研修会を受講し資格や称号を取得された方で、それらの更新に必要な認定単位取得のために本研修会を受講されても結構です。受講証明書を発行いたします。

多数の方のご参加をお待ちしております。尚、実習を行う関係上、各年度の募集人数に制限がありますことをご了解ください。

平成22年12月3日

日本体力医学会学術委員会・スポーツ医学研修会実行委員会  
鈴木政登 碓井外幸 太田 真 中島幸則

### 1. 会場

会場は東京慈恵会医科大学西新橋校各会議室・大学1号館6F機能系実習室などです。

### 2. 日時および研修カリキュラム

#### (I) 基礎コース

運動生理学やスポーツ医学等の基礎的事項については既に習得されていることを前程にさらに進んだ生理学(神経・筋、呼吸、循環、代謝など)や生化学、栄養学および運動処方の基礎などを中心に学びます。ここで学んだことを基盤として、(II) 応用コースへと進みます。

平成23年

7月1日(金)

9:00~10:30	運動と神経・筋
10:40~12:10	運動と呼吸
12:10~13:10	昼休み
13:10~14:40	運動と代謝(水・電解質およびエネルギー代謝)
14:50~16:20	運動と栄養
16:30~18:00	運動と循環
18:00~	懇親会(会費3000円、参加自由)

7月2日(土)

9:00~10:30	運動処方の基礎
10:40~12:10	生活習慣病の運動処方(肥満・糖尿病・高脂血症)
12:10~13:10	昼休み
13:10~17:00	救急救命実習(人体模型を用いた実習)

## (II) 応用コース

このコースの講義では、有患者または薬物治療中の場合の運動適用の可否や運動指導の実際について学びます。実習では、自転車エルゴメータによる運動負荷試験を行い、それに関連した血液・尿検査結果を参考に運動処方を作成します。さらに、高齢者や喫煙習慣保持者の健康を脅かす慢性閉塞性呼吸器疾患を反映する呼吸機能検査、糖尿病性腎症等の腎機能異常の有無を知る尿検査、およびメタボリックシンドローム罹患の上流因子として重要な内臓脂肪蓄積状態を知る体脂肪測定などを実習します。その他に、テーピングや筋力トレーニング実習なども行われます。

### 8月5日(金)

9:00~10:30 高血圧症およびその他の循環器疾患の運動処方  
10:40~12:10 運動器疾患の運動処方  
12:10~13:10 昼休み  
13:10~17:00 運動処方実習（自転車エルゴメータを用いた運動負荷試験、心電図記録、呼吸機能検査、尿検査、体組成測定実習）

### 8月6日(土)

9:00~12:00 運動処方の作成（前日の運動負荷試験で得られたデータを基に各被検者の運動処方を作成し、実施させる）  
12:00~13:00 昼休み  
13:00~17:00 テーピングおよび筋力トレーニング実習

### 8月7日(日)

10:00~12:00 修了試験

注意：講師の都合で講義時間割りが前後することがありますので、ご了承下さい。

## 3. 修了試験と称号について

基礎コースおよび応用コースの両コースを受講した方は、所定の修了試験を受験することができます。修了試験の合格者には合格証を発行いたします。また、修了試験合格後、所定の手続きを経て、日本体力医学会健康科学アドバイザーの称号を取得することができます。

修了試験は平成23年8月7日(日)10:00~12:00に東京慈恵会医科大学で行います。

## 4. テキスト

担当講師が用意した講義資料を簡略なテキスト化し、それに準じて講義が行われます。

## 5. 受講料

受講料は（I）基礎コース、（II）応用コースおよび修了試験の全てを受講する場合は50,000円、単科コース（基礎コース、応用コースの各コースを単独受講）を受講する場合はそれぞれ25,000円（2日間コース）です。2コースの受講を原則としますが、定員に余裕があれば単科コースの受講も可能です。その年度に受講しなかったコースを次年度以降に受講すれば、全コース受講後修了試験を受験することができます。尚、学生受講者は30,000円（基礎・応用コース）と致します。ただし、学生証の呈示が必要です。

## 6. 受講資格と定員

スポーツ医学研修会受講資格は特に定めませんが、2コース受講後に行われる修了試験に合格し、日本体力医学会“健康科学アドバイザー”の称号取得申請を希望する方は日本体力医学会会員でなければ

なりません。但し、自己研鑽のために本研修会を受講される方や他団体の資格や称号の登録更新のための認定単位取得が目的の場合は日本体力医学会会員になる必要はありません。  
定員は各コース40名です。

#### 7. その他

健康運動指導士、実践指導者の登録更新に必要な履修単位90分1単位（講義題目8科目認定）およびTHPではそれぞれ基礎コース5単位、応用コース5単位が認定されます。

#### 8. 申し込み方法

本研修会受講希望者は、葉書またはFAXで、日本体力医学会スポーツ医学研修会を受講したい旨を下記までご連絡下さい。仮申込受付後、申込書類をお送りいたしますので要領に従いお申込下さい。なお、申込に際し、受講料をご案内の口座に2週間以内にお振込みください。お振込みをもって正式な申し込みとさせていただきます。定員に達し次第、締め切らせていただきますのでご了承下さい。受講票、受講料などの連絡は、受講通知とともに後日ご案内させていただきます。

なお、申し込みが20名に満たない場合には中止させていただきますのでご了承ください。その時には受講料を払い戻しますが、本人都合による返金には応じられませんのであらかじめご了承下さい。

#### 9. 申込書送付先および問い合わせ先

〒112-0012 東京都文京区大塚5-3-18 小石川アーバン4F  
一般社団法人 学会支援機構内  
日本体力医学会スポーツ医学研修会 係  
電話：03-5981-6015 FAX：03-5981-6012  
E-mail：jspfsm@asas.or.jp

---

### 第22回 日本体力医学会スポーツ医学研修会 仮申込書

下記の通り、研修会の受講を申込ます。（該当する□にレ印をつけてください。）

- 第22回基礎コース  
 第22回応用コース  
 試験

氏 名

連絡先 〒 -

TEL :

FAX :