

## 第31回（一社）日本体力医学会スポーツ医学研修会のご案内

（一社）日本体力医学会学術委員会主催の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。実習は救急救命法、健常者や生活習慣病罹患者に対する運動処方、傷害予防・機能回復の筋力トレーニングおよびテーピングなどです。アスリートを対象とした研修内容ではありませんのでご注意ください。

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、（一社）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（一社）日本体力医学会非会員の方も参加できます。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。さらに受講者には本研修会のテキストとともに副読本として「医師・コメディカルのためのメディカルフィットネス」（社会保険研究所発刊、（一社）日本体力医学会著・編）を無料で配布します。

尚、実習を行う関係上、各年度の参加人数に制限がありますことをご了承下さい。

令和5年2月3日

（一社）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

中里浩一 岡本孝信 須永美歌子 進藤大典 太田 眞 燕木智子 清水智美 宇高 潤

### 1. 会 場

日本体育大学東京世田谷キャンパス、各教室および中央測定室など

### 2. 日時および研修内容

#### （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を前提に、さらに進んだ生理学（神経・筋、呼吸、循環、代謝など）や栄養学および運動処方の基礎などを中心に学びます。

2023年7月1日（土）

- |             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| 9：00～10：40  | オリエンテーション、有疾患者に対する運動療法の考え方（含COPD、腎症） |
| 10：40～10：50 | 休 憩                                  |
| 10：50～11：50 | 高次脳機能と運動 – 認知症予防のための運動など–            |
| 11：50～12：50 | 筋骨格系組織と運動 – 寝たきり予防のための運動など–          |
| 12：50～13：50 | 昼 食・休 憩                              |
| 13：50～14：50 | 循環と運動                                |
| 14：50～15：50 | 幼児期および成長期における運動指導について                |
| 15：50～16：00 | 休 憩                                  |
| 16：00～17：00 | 運動、栄養、生活習慣病予防について                    |
- 懇親会（会費3000円、参加自由）

2023年7月2日（日）

- |             |                          |
|-------------|--------------------------|
| 9：00～10：30  | 運動処方の基礎                  |
| 10：30～10：40 | 休 憩                      |
| 10：40～12：10 | 運動器疾患に対する運動療法            |
| 12：10～13：10 | 休 憩                      |
| 13：10～14：40 | 心血管系疾患の運動処方および服薬者の運動時注意点 |
| 14：40～14：50 | 休 憩                      |
| 14：50～16：20 | メタボリックシンドロームに対する運動療法     |

## (II) 応用コース

基本的な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もとに運動処方を作成します。また、呼吸機能検査、体組成測定法、テーピングや筋力トレーニング実習も行います。

2023年8月18日(金)

- 9:00~12:00 運動処方実習 (a) (トレッドミルおよび自転車エルゴメータを利用した運動負荷試験, 心電図記録, 呼吸機能検査, 乳酸測定など)
- 12:00~13:00 昼食・休憩
- 13:00~17:00 運動処方実習 (b), 尿検査, 体組成測定, 筋力/筋パワー測定など

2023年8月19日(土)

- 9:00~12:00 運動処方の実際 (前日の運動負荷試験で得られたデータを基に各被験者の運動処方を作成し, 実施する)
- 12:00~13:00 昼食・休憩
- 13:00~17:00 スポーツ傷害予防実習 (テーピング, 筋力/筋パワートレーニング, 救命救急実習)

### 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。修了試験は2023年8月20日(日) 10:00~12:00に日本体育大学東京世田谷キャンパスで行います。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。

※「日本体力医学会健康科学アドバイザー認定試験過去問集(正解/解説付)」(税込:2,000円)がありますので、是非ご利用下さい。下記の「9. 申込書送付先および問い合わせ先」へお申込み下さい。

### 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。また、プレゼンテーション資料も必要に応じて当日配布致します。

### 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(一社)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(一社)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、健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位(60分1単位)について、基礎コースでは講義11.5単位、応用コースでは講義0.3単位および実習12.7単位がそれぞれ認定される予定です(2023年4月申請予定)。ま

た、THP（トータル・ヘルスプロモーション・プラン）のレベルアップ研修における基礎コース5単位、応用コース5単位が認定される予定です（2023年4月申請予定）。

## 8. 申し込み方法

本研修会受講希望者は、葉書またはFAXで、（一社）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下さい。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下さい。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。

※本学会ホームページの“お知らせ”にある、「スポーツ医学研修会」および「日本体力医学会健康科学アドバイザー®」を確認し、手続きの参考にしてください。

## 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5-3-13ユニゾ小石川アーバンビル4F  
一般社団法人 学会支援機構内  
（一社）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-mail.jp

---

## 第31回（一社）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、研修会の受講を申し込みます。（該当する□にレ印をつけてください。）

第31回 基礎コース

第31回 応用コース

試 験

氏 名 \_\_\_\_\_

連絡先 〒 \_\_\_\_\_

TEL： \_\_\_\_\_ E-Mail： \_\_\_\_\_