

A D L 対応型

# 高齢者体操指導者養成講習会

～正しい運動が健康寿命を延ばします～



ベッドで行う体操



イスで行う体操

脳トレ・有酸素運動・筋トレ・ストレッチで高齢者を元気に

## 【ご案内】

高齢者保健福祉の先進国スウェーデンでは、高齢者の ADL (Activities of Daily Living : 日常生活動作能力) に適した体操が、研究・実施されています。

そのADLに対応した高齢者体操の理論と、元気な方はもちろん片麻痺や車椅子の方でも楽しむことができる指導法を学びます。また、膝や腰痛の改善法や元気な高齢者を目指した日常生活運動を専門的に学習します。

運動・医療・介護福祉等のお仕事の方から一般の方まで、高齢者に関わる全ての方々にぜひ学んでいただきたい内容です。

運動で、いきいきと健やかに人生を送る明るい高齢社会を築きましょう。

## 2019年10月19日(土)・20日(日)開催

- 主 催：ADL対応型高齢者体操研究会東北ブロック
- 主 管：NPO法人秋田県高齢者体操研究会
- 共 催：日本健康運動指導士会秋田県支部
- 後 援：秋田県・秋田県社会福祉協議会  
秋田市・秋田市社会福祉協議会  
秋田魁新報社・秋田県スポーツ推進委員協議会

## ■ 日 程

[第1日目]	2019年	10/19 (土)	9:30~
[第2日目]	2019年	10/20 (日)	9:30~

## ■ 会 場

秋田県中央地区老人福祉総合エリア(中央シルバーエリア) 視聴覚室  
〒010-1412 秋田市御所野下提 5丁目1-1 TEL 018-829-2151

## ■ 受講対象者

医師、理学・作業療法士、保健師、看護師、健康運動指導士・実践指導者、  
介護福祉士、デイサービス・福祉施設のケアワーカー、ヘルパー、スポーツ指導員、  
レクリエーションインストラクター等から一般まで、高齢者に関する全ての方。

\*受講者数は、先着40名までとします。

## ■ 養成科目及び実施方法

[講 義]	①「高齢者のからだところ」 「高齢者体操の効果」	90分 (1単位)
	②元気な高齢者を目指しての日常生活運動	90分 (1単位)
	講 義	3時間 (2単位)
[実 技]	①ADLが低い高齢者の体操	90分 (1単位)
	②ADLがやや高い高齢者の体操	90分 (1単位)
	③元気な高齢者を目指しての日常生活運動	90分 (1単位)
	④高齢者レクリエーション指導法の実際	90分 (1単位)
	⑤ADL体操1、2、3	90分×3回 (3単位)
	実 技	10.5時間 (7単位)
	計	13.5時間 (9単位)

※ 健康運動指導士、健康運動実践指導者の方は登録更新に係る認定講習会として講義3単位・  
実技10.5単位 計13.5単位が認定されます。

## ■ 検定試験・審査

- 1 検定資格：講義2単位、実技7単位、計9単位修了者を対象者として行います。  
尚、年度を越えての単位修得者や他県での修得者も対象とします。
- 2 筆記試験及び実技試験とし、講習終了後に実施します。
- 3 実技試験を主体に筆記試験等を加えた総合判定とし、NPO法人秋田県高齢者体操研究会  
において審査します。
- 4 検定に合格し、当会に入会した方を「ADL対応型高齢者体操指導者」と認定致します。

## ■ 持ち物

筆記用具、バスタオル（折りたたんで枕として使用）、教材（テキスト、ソフティーボール等）  
動きやすい服装と運動靴でご参加ください。

- \* 会場や講師の先生の都合により講師の都合により内容に変更が生じる場合もございます。あらかじめご了承下さい。
- \* 会場の開館が9:00ですので、9:30に間に合うようにお越し下さい。

2019年 ADL対応型高齢者体操指導者養成講習会・内容と日程

回	時間	内容	講師
第1回 10/19 (土)	9:30~	開講式	
	9:45~11:15	【講演】 「高齢者のからだところろ」 「高齢者体操の効果」	成蹊大学教授 ADL対応型高齢者体操研究会会長  大久保 洋子 先生
	11:15~12:45	【実技】 ① ADLが低い高齢者の体操 「ベッドで行うADL体操」 指導法の実際	
	12:45~13:45	昼 食	
	13:45~15:15	【実技】 ② ADLがやや高い高齢者の体操 「イスで行うADL体操」 指導法の実際	
	15:20~16:50	【講義】 ADL体操 「元気高齢者の日常生活運動」	ADL体操上級公認指導者 日本健康運動指導士会秋田県支部長 柴田 栄宜 先生
	16:50~18:20	【実技】 「元気高齢者の日常生活運動」	
第2回 10/20 (日)	9:30~11:00	【実技】 「高齢者レクリエーション」 指導法の実際	株式会社 余暇問題研究所代表取締役 日本レジャー・レクリエーション学会常任理事 山崎 律子 先生
	11:00~12:30	【実技】 ADL体操指導法1	ADL体操上級公認指導者 日本健康運動指導士会秋田県支部長 柴田 栄宜 先生
	12:30~13:30	昼 食	
	13:30~15:00	【実技】 ADL体操指導法2	ADL体操上級公認指導者 日本健康運動指導士会秋田県支部長 柴田 栄宜 先生
	15:00~16:30	【実技】 ADL体操指導法3 グループワーク	NPO法人秋田県高齢者体操研究会 公認高齢者体操指導者
	16:30~17:00	【検定】 ADL体操実技試験	
	17:00~17:45	【検定】 筆記試験	
18:00~	閉講式（修了書交付）		

\*講師の先生や会場の都合等により内容が変更になる場合もございます。あらかじめご了承下さい。

## 2019年 ADL対応型高齢者体操指導者養成講習会参加申込書

申込日 2019年 月 日

フリガナ	
氏名	男・女 才
住所	〒 TEL ( )
勤務先	
住所	〒 TEL ( )
職種	医師 理学・作業療法士 保健師 看護師 介護福祉士 健康運動指導士・実践指導者 スポーツ指導員 ケアマネージャー ヘルパー レクリエーションインストラクター その他 ( ) 一般
部分受講ご希望の場合は参加する講座名をご記入下さい。	

必要事項をご記入の上、10月11日(金)までにFAXまたは郵便で事務局へお申込み下さい。

受講料 21,000円 (教材費別途)

教材費 5,200円 (テキスト1,800円 テープ2,200円 ソフティーボール1,200円)

部分受講 1単位 3,000円

【受講料振込先】 (受講料と教材費をお振込み下さい)

秋田銀行 角館支店 普通口座 644504

口座名義 特定非営利活動法人秋田県高齢者体操研究会

\* 振込手数料はご負担下さい

\* 原則として払い戻しは行いませんのであらかじめご了承下さい

[事務局] NPO法人秋田県高齢者体操研究会

〒014-0347 秋田県仙北市角館町小勝田下川原1-37

TEL 0187-54-3833 FAX 0187-53-3437