

0 (ゼロ) から学ぶ、 運動を支える**身体**の仕組み

— 呼吸・循環・筋活動 入門編 —

*健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新講習会に申請中

私たちが、生活動作やスポーツ活動などを行う際には、息を吸って酸素を取り込む「**呼吸**」、血液に乗せて酸素を全身へ運ぶ「**循環**」、受け取った酸素を使って筋力を発揮する「**筋活動**」という3つの歯車が連携しあって働いています。

健康づくりを支援する運動指導者として欠かせない、**生命を支える身体**の仕組みを**体験的に学ぶ**ことで理解し、運動指導や健康教育などの場において、今まで以上に自信をもって、わかりやすく対象者に伝えられるようになります！



1 呼吸

【呼吸ガス分析器】
を使って様々な
身体活動時の酸素
摂取量を調べ



2 心臓

実際にブタの心臓の解剖を行い、
【心電計】を使って心臓の構造や働きを理解する



3 筋肉

【筋活動センサー】
を使って生活動作やトレーニング動作時の筋活動度を確かめる



日時 **11月3日(木・祝)**

10:00 ~ 15:00 (4時間・休憩1時間含む)

料金 **7,560円** (税込)

会場 **東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス**

対象 **健康運動指導士、健康運動実践指導者、
介護予防運動指導員、
運動指導や健康教育に携わっている方**

定員 **24名**

講師

河村 孝幸 先生
Takayuki Kawamura

東北福祉大学准教授
心臓リハビリテーション上級指導士
健康運動指導士



東京学芸大学教育学部卒業後、米国ウィスコンシン大学大学院において、運動・スポーツ科学心臓リハビリテーション専攻修士課程を修了
東北大学大学院医学系研究科障害科学専攻博士後期課程修了
東北福祉大学での学生指導の傍ら、中高年者や疾患を有する方に対する各種運動の効果と安全性について実践、研究を行っている

締切 **10月28日(金)**

※お早めにお申し込みください！

※スケジュール等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

お申込み・お問合せ

☎ 東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室



【受付時間】月～土(日・祝日はお休み) 9:00 ~ 17:30

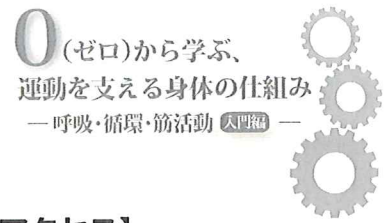
〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL ☎ 022-208-7792

MAIL ☎ info@tfu-ac.net

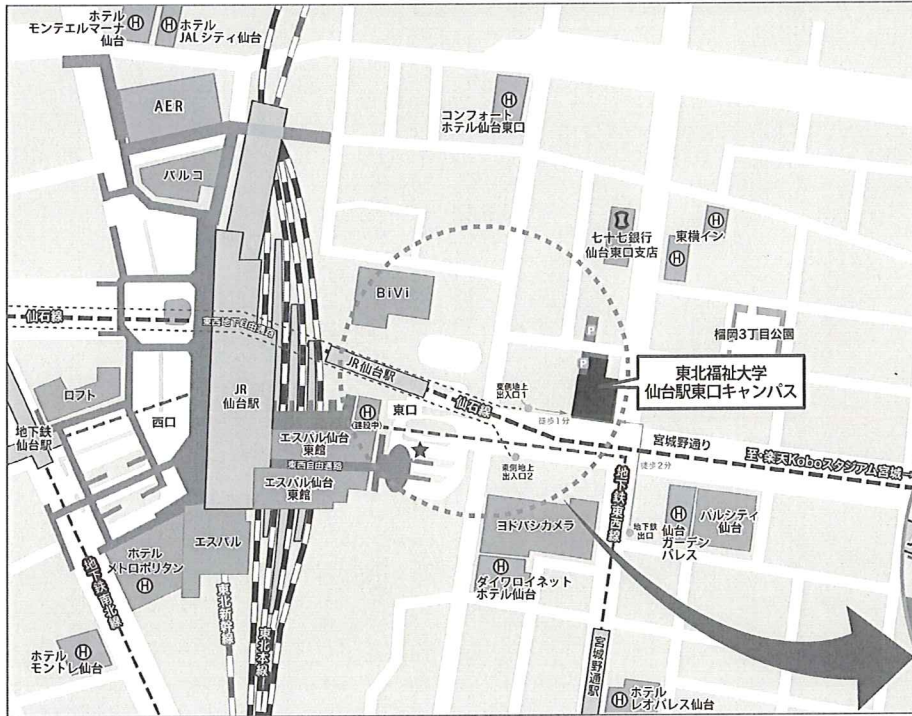
FAX ☎ 022-208-7791

WEB ☎ [仙台元氣塾](http://www.tfu.ac.jp) 検索



会場

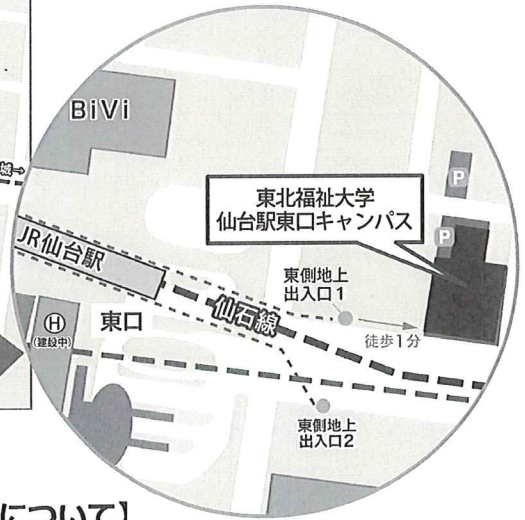
東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス
宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号



【会場アクセス】

JR仙台駅 東口より徒歩3分

- ◆東西地下自由通路「出入口1」より地上に出てすぐ。
- ◆公共交通機関をご利用ください。仙台駅東口キャンパスには、専用駐車場がありません。付近の有料駐車場のみとなりますので、ご協力をお願いいたします。



お申し込み **TEL、FAX、Eメール** のいずれかでお申し込みください。

TEL ◆ 022-208-7792 [電話受付時間 9:00 ~ 17:30]

FAX ◆ 022-208-7791 メール◆ info@tfu-ac.net

【受講料について】

当推進室受付にて直接入金いただくか、郵便局にて下記口座へ払込みください。

【口座番号】 02250-0-79726

【加入者名】 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室

※払込手数料は、お客様ご負担をお願いいたします。
※入金後、キャンセルによる返金はできませんので、予めご了承ください。

— 開講 1 週間前に「開講案内」をお送りします。開始時間・会場をご確認ください。 —

講座申込書

【記入日 年 月 日】

フリガナ				生年月日	昭和 平成	年	月	日 (才)	
氏名									
住所	〒()								
固定電話番号	()	—	携帯電話番号	()	—				
メールアドレス	@								
保有資格				受講理由 ※複数選択可	<input type="checkbox"/> 講座内容に興味があった <input type="checkbox"/> 仕事で必要 <input type="checkbox"/> 自身のスキルアップ <input type="checkbox"/> 単位取得のため <input type="checkbox"/> その他()				
勤務先／活動場所									

FAX ◆ 022-208-7791

* 申込書に記載いただいた皆様の個人情報は、当該目的以外には利用することはありません。
* 送付の際、FAX番号をお間違えにならないようご注意ください。