

「安静時」=1メッツ 「歩行」=3メッツ は本当…?

「呼吸ガス分析装置で身体活動の強度を調べてみよう」

くさて、この生活活動・運動は何メッツ？



「横になったら」
「掃除機をかけたら」
「スクワットは」...



あらゆる場面を想定して、一般的なメッツ表には載っていない生活動作や運動時のメッツを実際に調べ、体感しましょう!

Point 1 『呼吸ガス分析装置』

を用いて、無酸素性作業閾値 (AT) の測定の実施とともに酸素摂取量をリアルタイムで計測します。

Point 2 妊婦ジャケット着用

で肥満体を想定し、体型の違いによる身体活動の強度の変化を検証します。



良くわかる「講義」と納得の「実習」で



を見つけてみましょう!

日時 4月12日(土) / 5月25日(日)

9:00~15:00 (休憩1時間)

※両日とも同じ内容となります。ご都合のよろしい日程をお選びください。

会場 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 (雄翔館1階 研修室)

受講料 8,100円 (本体価格7,500円+税600円)

定員 各回16名 (最小催行人数10名)

講師 河村 孝幸 先生
(東北福祉大学准教授・心臓リハビリテーション指導士)

対象 健康運動指導士・健康運動実践指導者
保健師・看護師 医療関係従事者
運動指導・健康教育に携わっている方

締切 4月7日(月) / 5月20日(火) お早めにお申込ください!

お問合せ・お申込み お電話・FAX・Eメールでお申込みください。

WEB

仙台元気塾

検索

TEL: 022-208-7790 FAX: 022-208-7791 Eメール: info@tfu-ac.net

東北福祉大学 社会貢献センター 予防福祉健康増進推進室 〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館1階



◇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で運動・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

このような講座内容を予定しています！

9:00～10:30◆講義

運動指導・健康教育におけるメッツの考え方を解説、グループワーク演習の目的とその方法を学びます。

10:30～12:00◆実習

実習スタート！

4人1グループで、エアロバイクでの「体力測定」・妊婦ジャケットを着用して、トレッドミルで「運動負荷試験」を行いましょ。

13:00～14:30◆実習

「呼気ガス分析装置」を用いて、メッツの検証！各グループで決めた「身体活動」を実際にマスクをつけて検証します。日常生活の「あの動き」や「この動き」、目からウロコの結果が出るかもしれません！

14:30～15:00◆講義

講座全体のまとめ。今日出た結果を参考に、それぞれの現場で活かしましょ。

申込方法◆ お電話・FAX・Eメール

申込期限◆ 4月7日(月)／5月20日(火)

◎受講料は、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



※払込み手数料は、お客様ご負担でお願いいたします。

※入金後、キャンセルによる返金は出来かねますので、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。

メディカルフィットネス講座FAX申込書

記入日 月 日

フリガナ 名前	生年月日	昭・平	年	月	日(才)
住所	(〒 -)				
連絡先 電話番号	- -				
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"/> 知人から誘われた <input type="checkbox"/> その他			
勤務先/ 活動場所		()			

↓ FAX : 022-208-7791

TEL : 022-208-7790 Eメール : info@tfu-ac.net