



「健康」の先にある 豊かな人生を目指して—

2015 すぐ実践できる指導者応援プログラム

好評につき
第2弾！
追加開催！

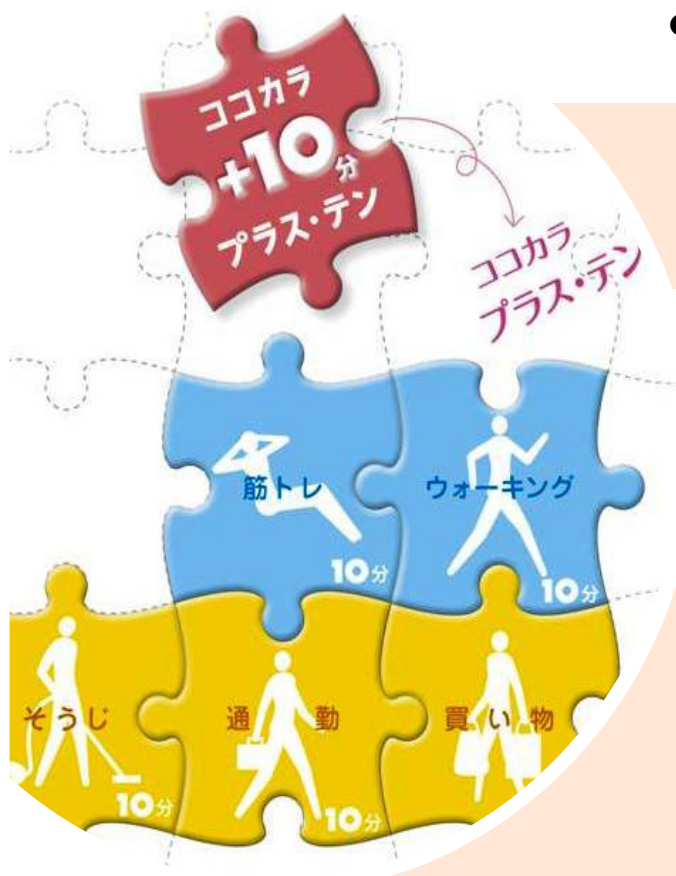
～この生活活動・運動は何メッツ？～

呼気ガス分析装置で 身体活動の強度を調べてみよう！



● 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！
⇒ 取得予定単位 計 5 単位

● 心臓リハビリテーション指導士資格更新単位取得講習会に申請中！
⇒ 認定予定単位 5 単位



「安静時」= 1 メッツ
「歩 行」= 3 メッツ っ…**本当？**

横になったら？掃除機をかけたら？スクワットは？

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！

『呼気ガス分析装置』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。



受講者
の声

- 呼気ガス分析を体験し、患者の立場が分かりました。
- 実際にマスクをつけてメッツを測定したことが印象深かった。
メッツ表に載っていない活動のメッツが分かりました。
- テレビでしか見たことがなかったので、実際につけて動いて
みることでそれぞれの動きが分かり、楽しく受講できました。

※詳しい講座内容については、裏面をご確認ください⇒

日 時 ◆ 2015年 7 月 26 日（日） 9：30～15：30（休憩 1 時間含む）

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 ◆ 8,640円（税込）

定 員 ◆ 16名

対 象 ◆ 健康運動指導士、健康運動実践指導者、
心臓リハビリテーション指導士または取得を目指している方、
保健師、看護師、運動指導や健康教育に携わっている方

締 切 ◆ 7 月 18 日（土） ※お早めにお申込みください！



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



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

TEL 022-208-7792

FAX 022-208-7791

Mail info@tfu-ac.net

仙台
元気塾

〒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

〔受付時間〕 月～土（日・祝日はお休み）
9:00～17:30

WEB 仙台元気塾 検索



「健康」の先にある 豊かな人生を目指して—

2015 すぐ実践できる指導者応援プログラム

呼気ガス分析装置で身体活動の強度を調べてみよう

講師プロフィール



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

申込方法

電話、FAX、Eメールでお申込みください。

◎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、お客様ご負担をお願いいたします。

※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。

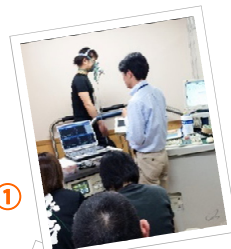
※開講1週間前に「開講案内」をお送りします。
開始時間・会場をご確認ください。

講座内容

納得の **講義** と充実の **実習** で **スキルUP!**

9:30~10:30 講義①

「身体活動」とは何か
運動の定義・現状・数値化の
意義を理解!



10:30~12:00 体験実習①

トレッドミルでの「心肺運動
負荷試験のデモンストレーション」
エアロバイクでの
「推定最大酸素摂取量の測定」



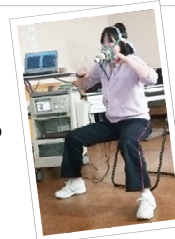
13:00~14:00 講義②

体験実習で得たデータを、
現場ではどのように活用
できるのか、詳しく解説!



14:00~15:30 体験実習② ・まとめ

心リハの現場で実際に行われている
運動を体験しそのメッツを検証
気になる身体活動のメッツを
リアルタイムで検証



メディカルフィットネス講座申込書

記入日 月 日

フリガナ 氏名	生年月日	昭和・平成 (年 月 日 才)
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	☐ 講座内容に興味があった ☐ 仕事で必要 ☐ 自身のスキルアップ ☐ 単位取得のため ☐ その他 ()
勤務先/ 活動場所		



FAX / 022-208-7791

TEL / 022-208-7790 mail / info@tfu-ac.net