



足腰元気 シルバー健康リーダー

養成講座のご案内

当センターでは、高齢者の健康・体力の維持と増進を目的としたサロンを開設する予定です。

そのサロンにおいて、利用者に適切なアドバイスを行ったり、トレーニング器具の管理をする「足腰元気シルバー健康リーダー（以下「リーダー」）」が必要になります。

本講座は、身体や運動に関する科学的基礎知識等を有したリーダーを養成することが目的です。

ウォーキングや自転車などに代表される有酸素運動と筋力トレーニングは健康づくりにとって必須の運動です。

サロンでは、有酸素運動を安全に行うことのできる『自転車エルゴメーター』と、主に足腰の筋力トレーニングから構成される『足腰元気サーキット』を設置します。

本講座では、これらの機器を用いて、安全かつ効果的に運動指導を行うことを目的としたカリキュラム構成となっています。

また、高齢者においては運動に対するリスクを持った方も多いため、そのことに対応できるように、リスクマネジメントの基本についても学ぶこととなっています。（詳細は裏面参照）



■講師／愛媛大学教育学部保健体育講座 講師 山本 直史 氏

■日程・場所／講座1日目：平成24年12月1日(土)午後 愛媛大学教育学部内
講座2日目：平成24年12月8日(土)午前 愛媛大学教育学部内
講座3日目：平成24年12月16日(日)午前 愛媛大学教育学部内
※日程の詳細については、受講者決定後別途お知らせいたします。

■募集要件・人員／①健康で、体力に自信のある方
②人とのコミュニケーションづくりが得意な方
③講座修了後『リーダー』として活動する意欲がある方
④平成24年度正会員会費を納入している方
上記4項目を満たした**15名**を募集します。
(応募者多数の場合は、事務局による責任抽選)

■募集受付について／平成24年11月7日(水) 午前9時から受付開始
平成24年11月21日(水) 午後5時締切
松山市シルバー人材センター本部総務課にて
TEL(089)933-7373

カリキュラム内容詳細

1日目

講義 1

身体と運動に関する基礎知識

- 介護予防・メタボリックシンドロームと運動
- トレーニングの原理・原則
- トレーニング種類とその効果

実習 1

有酸素性運動の実際

- 自転車エルゴメーターを用いた運動プログラムの作成方法
(心拍数法による個人に応じた運動強度や運動時間の決定方法など)

2日目

実習 2

足腰元気サーキットの実際

- 安全および効果確保のための留意事項
- 実技のポイントとデモンストレーション法
- 起こりやすい問題と対処法

3日目

講義 2

リスクマネジメント

- リスク把握(疾病の有無の確認・血圧測定・主観的な体調把握など)
- 事故予防のための適切な器具の管理
- 事故が起きた際の対応

実習 3

ストレッチング

- 安全および効果確保のための留意事項
- 実技のポイントとデモンストレーション法
- 起こりやすい問題と対処法