



ジョンソンヘルステックジャパン

フィットネスセミナー

のご案内

**参加
無料**

多様化するお客様のニーズに応えるには、具体的なデータに基づく知識や指導法が求められます。支配人・現場マネージャーの方必聴のセミナーです！

seminer
1

中高年への運動処方及び指導の留意点

講師：藤田 和樹 氏 (大阪大学 大学教育実践センター 運動健康支援部門 准教授)

seminer
2

加圧トレーニング活用法

講師：栗田 興司 氏 (PCP代表、日本加圧トレーニング学会理事)

日時 2011年5月19日(木) 開始：13:00
(受付：12:30～)

場所 ブリーゼプラザ 803-804号室
〒530-0001 大阪市北区梅田2-4-9
Tel. 06-6344-4888

定員 50名 (※先着順)

詳しいスケジュール・内容・講師略歴は別頁をご覧ください



お申込

下記にご記入の上、ジョンソンヘルステックジャパン大阪支社までFAXでお送りください。

FAX 06-6920-3319 締切 **5月15日着まで**

貴社／貴クラブ名	ご氏名	ご連絡先電話番号
	フリガナ	
	フリガナ	

お問合せ ジョンソンヘルステックジャパン 担当：井上
Tel: 090-6340-8432 Mail: inoue@johnsonjapan.com

※いただいた個人情報は、本セミナー運営目的以外では使用いたしません。

スケジュール

12:30 13:00 13:15

14:45 15:00 15:15

16:45 16:50

18:00

受付	開講のご挨拶	セミナー 1 (90分)	ジョynson製品のご紹介	休憩	セミナー 2 (90分)	閉講のご挨拶	展示商品デモ
----	--------	---------------------------	---------------	----	---------------------------	--------	--------

※スケジュールは変更となる場合がございます。

セミナー内容／講師略歴

seminer

1

中高年への運動処方 及び指導の留意点

なぜ心拍数が、中高年への運動処方の効果を測るモノサシとなるのか？

心拍数を管理して運動する効果と必要性を、実証データを織り交ぜながら紹介します。



藤田 和樹 氏

大阪大学 大学教育実践センター
運動健康支援部門 准教授
医学(障害科学)博士
国際ノルディックウォーキング連盟
ナショナルコーチ
専門：スポーツ医学
トレーニング科学

ソニー企業株式会社を経て、2001年東北大学大学院医学系研究科 博士課程修了。数多くの中高年の健康づくり事業に参画し実践的研究を行っている。近年では、日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)の常任理事としてノルディックウォーキングの指導者養成等の教育活動を推進している。

seminer

2

加圧トレーニング活用法

加圧トレーニングに関する様々な情報を、実証データとともに紹介します。

またスポーツ・健康づくり・医療分野で、どのように活用されているかを検証します。



栗田 興司 氏

フィジカル コンディショニング
プロダクション合同会社代表
ACSM/HFI、NSCA/CPT、
JATI-ATI、JATAC-ATC
日本体力医学会健康科学アドバイザー
JECA-パフォーマンスアナリスト
日本加圧トレーニング学会理事

元K-1武蔵選手、近鉄ラグビー部、天理大ラグビー部等プロ・アマ問わず数多くのアスリートを指導する傍ら、一般の方々のパーソナルトレーニング指導も行っている。また、日本加圧トレーニング学会理事として加圧トレーニングの啓蒙、普及に尽力している。