



# 加圧トレーニングインストラクター養成講習 大阪住吉支部

理論講習	月	1	第1章 加圧トレーニング概論・発展小史	
		2	第3章 加圧トレーニング実践論①効果的な加圧トレーニング実施法	
	火	3	第2・7章 加圧トレーニング時の循環動態	
		4	第4章 骨格筋への効果とメカニズム	
	水	5	第12章 健康づくりへの活用(メタボリックシンドローム対策)	
		6	シェイプアップについて	
		7	アンチエイジング	
	木	8	第8～11章 整形外科的疾患への活用と注意点(リコンディショニング)	
		9	第5章 骨強度と加圧トレーニング	
		10	第6章 スポーツパフォーマンスに対する効果と活用法	
	金	11	加圧トレーニング実践論②エビデンスに基づいたプログラミング/ケーススタディ	
		12	第13章 加圧トレーニングの安全性およびリスク管理	
実技講習	月	13	実技1 加圧トレーニング器具の構造および取り扱い・ベルト装着法	
	火	14	実技2 適正圧設定法 適正圧の見極め	
	水	15	実技3 加圧トレーニング実践(加圧トレーニングに適したトレーニング種目実践)	
	木	16	実技4 加圧トレーニング実践(応用・目的別)	
	金	17	実技5 加圧トレーニング実践指導	
認定		18	筆記試験 所要時間 30分	
		19	実技試験 所要時間 受講者1名につき30分	
	土	※	試験結果の内容により追加講習が必要とみなされた方は、再度、翌月の講習を受けていただく場合があります。あらかじめ、ご了承ください。	
		20	事業講習 ※認定試験合格者に対してのみ実施。	
			認定証授与、認定者・施設登録、器具販売方法(購入セミナー実施方法・発注)、保険手続き、資格更新について、学会案内等	

## 使用テキスト

加圧トレーニングの理論と実践(講談社サイエンティフィク)  
 加圧トレーニングインストラクター養成講習マニュアル(加圧トレーニング本部発行)  
 ササッとわかる「加圧トレーニング」健康法(講談社)  
 加圧トレーニング大阪住吉支部オリジナル資料テキスト

