

加圧トレーニング大阪住吉支部 有資格者各位

大阪住吉支部PCPでは、毎月下記のカリキュラムで資格認定講習を実施しております。
有資格者の方の資格更新単位取得としてご参加いただけます。(1日当たり実技単位:10単位付与)
またご自身のスキルアップなどにもどうぞご活用くださいませ。(要予約)



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・発展小史と展望
		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(装着圧)
	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

※土曜日は新規取得者対象の筆記試験・実技試験および事業講習です。

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

