

# 横浜姿勢・歩行運動指導員認定講座



# 歩



# 姿

横浜市  
体育協会  
認定

# 勢



# 行



横浜姿勢・歩行サポーター  
横浜姿勢・歩行アドバイザー  
「しっかり歩くためには、良い姿勢で立つ」

「しっかり歩くためには、良い姿勢で立つ」をコンセプトに、指導者自身を知っておくべき理論や技術を身につけ、地域で活躍していただくためのスキルアップ講座です。

講座修了者は、その結果により姿勢・歩行サポーターもしくはアドバイザーに認定します。

第4回講座:(全4回)

平成30年 1月13日(土)・14日(日)・2月17日(土)・18日(日)

(詳細裏面)

この講座は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として  
講義：7.5単位、実習：12.0単位が認められます。(認定番号：176476)

## 1 講座内容

この講座は「しっかり歩くためには、良い姿勢で立つ」をコンセプトに、姿勢と歩行の理論や技術を学びます。また、「横浜姿勢・歩行サポーター、横浜姿勢・歩行アドバイザー」として地域での活動に活かしていける講座です。

## 2 募集人数：30名

- (1) 受講者は申込み用紙の提出後、当協会にて確認のうえ通知いたします。
- (2) 募集人数になり次第、締め切らせていただきます。

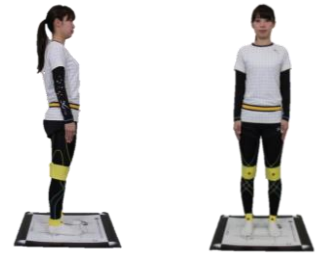
## 3 会場：(公財)横浜市体育協会地下会議室

横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル

\*アクセスマップ <http://www2.yvspc.or.jp/ysa/map/index.html>

\*JR「関内駅」及び横浜市営地下鉄「関内駅」より徒歩5分

\*みなとみらい線「馬車道駅」より徒歩5分



立位横姿勢

立位正面姿勢

## 4 受講対象・条件

18歳以上の方(平成29年4月1日現在)で、下記項目いずれかに該当し、講座の全日程(認定試験含む)参加可能の方。

- (1) 現在、健康関連資格(健康運動指導士、健康運動実践指導者、スポーツプログラマー、スポーツリーダー等)を有し、横浜市内及び地域において健康体力づくりの指導をしている方。(指導予定含む)
- (2) 横浜市体育協会主催「健康体力づくりインストラクター養成講座」修了者。

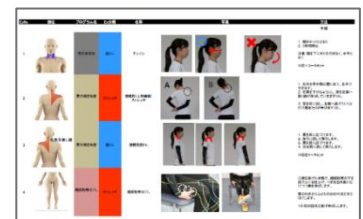
## 5 受講料

18,000円(消費税込) ※傷害保険料・テキスト代込

## 6 申込方法 ※期限必着 郵送またはFAX。

第4回講座：平成29年12月10日(日)までに

所定の申込み用紙に必要事項を記入の上、お申込みください。



申込書はコピー又は当協会ホームページ添付資料を使用してご記入ください。

## 7 受講料の納入方法

申込み後に当協会から受講決定書を発送します。お知らせする口座への振込みで、受講料をお支払いください。

## 8 認定について

- (1) 講座修了者は筆記試験の受験をもって、横浜姿勢・歩行運動指導員「横浜姿勢・歩行サポーター」として認定します。
- (2) 講座修了者の中で、所定のカリキュラムを修了し、筆記試験後一定の水準以上に達した者を横浜姿勢・歩行運動指導員「横浜姿勢・歩行アドバイザー」として認定します。
- (3) 講座修了者、認定者は、「横浜姿勢・歩行サポーター及びアドバイザー」として名簿登録させていただきます。
- (4) この講座は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として  
講義：7.5単位、実習：12.0単位が認められます。(認定番号：176476)

## 9 申込み・問合せ

公益財団法人横浜市体育協会 健康づくり事業課 平日9:00~17:00

〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル

TEL045-640-0014 FAX045-640-0024

どうやって  
姿勢は改善  
できるの？



## 第4回 講座日程及びカリキュラム

### 横浜市体育協会認定資格 姿勢・歩行運動指導員(横浜姿勢・歩行サポーター及びアドバイザー)認定講座

第4回	講座		内容	予定時間	
平成30年 1月13日(土)	1日目	①	9:00～12:00	【安定した歩行を揺るがす要因】 ・安定した歩行を揺るがす要因を理解する(円背姿勢、骨盤側方傾斜、股関節の伸展制限、足関節の機能低下、バランス能力の低下)	理論 3時間 (1.5h×2)
		②		【姿勢歩行改善プログラムの理論①姿勢改善】 ・姿勢測定①:測定内容・結果・改善方法を理解する。全員測定 ・姿勢改善プログラムを理解する	
		③	13:00～17:00	【姿勢歩行改善プログラムの理論②歩行機能】 ・歩行機能の改善プログラムを理解する。 ・姿勢測定②:参加者全員の姿勢測定。 ・姿勢歩行改善プログラム実技(家庭で行えるエクササイズ①)	理論1.5h 実技2.5h
1月14日(日)	2日目	④	9:00～12:00	【姿勢歩行改善プログラムの実践①】 ・姿勢歩行改善プログラム実技(家庭で行えるエクササイズ②)	実技3.0h (1.5h×2)
		⑤	13:00～17:00	【姿勢歩行改善プログラムの実践②】 ・姿勢歩行改善プログラム実技(家庭で行えるエクササイズ③)	実技4.0h (2.0h×2)
2月17日(土)	3日目	⑥	9:00～10:30	【姿勢とは】 ・理想的な姿勢(重心と姿勢のアライメント)を理解する ・姿勢に関わる骨格、筋の働きを理解する	理論3.0h (1.5h×2)
		⑦	10:45～12:15	【歩行と姿勢の関係】 ・不良姿勢が及ぼす歩行や身体への影響(腰痛、膝痛、股関節痛、歩行速度、歩幅の減少、呼吸機能の低下等等)を理解する。 ・姿勢に関わる脳神経系機能の入力を促した質の向上。 ・視覚など運動に必要な感覚器の役割や使い方の見直し、体の揺れ刺激を活用した、立つ・歩くという基本動作を理解する。	
		⑧	13:15～15:45	姿勢改善運動実技実習 ・姿勢測定内容と結果・改善方法を理解する。 ・各種目内容を理解して、グループごとに実習。	実技2.5h
2月18日(日)	4日目	⑨	10:00～11:00	認定試験(筆記:60分)	
			11:00～12:00	ガイダンス ※講座後の本事業の説明(当協会事業について他)	

江口典秀先生 <マークスライフサポート株式会社代表>  
 公益財団法人日本オリンピック委員会強化スタッフ  
 公益財団法人日本セーリング連盟医事科学委員会トレーナー  
 公益財団法人横浜市体育協会指導員(健康運動指導士他)

**この講座は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として  
 講義:7.5単位、実習:12.0単位が認められます。(認定番号:176476)**

登録単位更新については全日程受講された場合に発行されます。受講できない時間がありますと単位発行ができませんのでご注意ください。

平成29年度 横浜市体育協会認定 横浜姿勢・歩行運動指導員認定講座

横浜姿勢・歩行 サポーター及びアドバイザー 受講申込書

第4回:1/13(土)・14(日)・2/17(土)・18(日)

平成 年 月 現在

ふりがな			いずれかに○		
氏名		男・女	健康運動指導士 健康運動実践指導者 更新履修単位認定	希望する	希望しない
生年月日	西暦19 年 月 日 (才)				
住所	〒				
連絡先電話番号 (自宅又は携帯)	( )				
勤務先又は所属(例:〇〇協会)					
E-mail(任意)					
活動内容 (種目等)					
活動場所 (市・区等)予定含む					
<p><b>※必須 健康体力づくり活動関連の有資格(例:健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士 登録番号〇〇)</b></p> <p>健康運動指導士/健康運動実践指導者登録更新履修単位を希望する方は、資格と登録番号を記入してください</p>					

次の「個人情報の取り扱いについて」をよくお読みいただき、同意いただける方はお申し込みください。

●個人情報の取り扱いについて

①事業者の名称:公益財団法人横浜市体育協会

②個人情報保護管理責任者:同協会事務局長

③個人情報の利用目的:ご記入いただいた個人情報は、当事業の応募者整理・名簿登録と応募者への連絡、参加申込手続(受講料金振込確認含)、保険加入手続、講座内のすみ分け、講座内の班編成、資格更新等手続、認定手続、講座修了の報告、修了者が活動する上で必要な情報や指導・事業協力依頼の発送等に利用します。

④個人情報の第三者利用について:ご記入いただいた個人情報は、講習会の構成や受講状況の把握・報告、資格更新等手続きのために、資格を付与を行う第三者機関への情報を提供します。

⑤個人情報の開示及び問い合わせ:当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止に応じる窓口は⑦の問合せ先と同じです。

⑥個人情報を提供いただけない場合の取り扱い:必要事項をご記入いただけない場合、事業に参加できない場合があります。

⑦当協会の個人情報取り扱いに関する苦情・相談等の問合せ先:総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

PMS文書番号Baf16001-1

申込書送付先 〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81ニッセイ横浜尾上町ビル 公益財団法人横浜市体育協会 健康づくり事業課
---