



# 姿勢改善プログラム ワークショップ講座



不良姿勢の状態で生活を続けると、歩行にも大きく影響するだけでなく、内臓器官の活動にも影響し様々な疾病にもつながる恐れがあります。

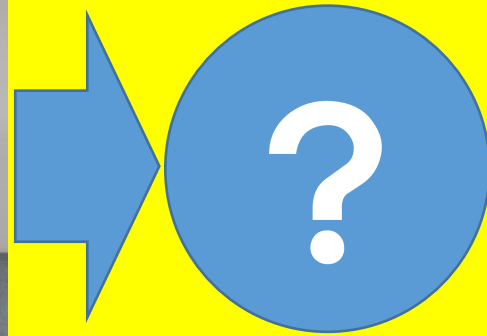


当協会では、「しっかり歩くためには、しっかりとした**姿勢**で立つ」をコンセプトに、市内各スポーツセンター等で、姿勢改善のエクササイズを指導展開しております。

**今回はその「姿勢改善運動」をテーマに  
姿勢改善の指導方法、動きの実践と応用できる運動を紹介する  
ワークショップ講座を開催します。**



股関節伸展制限の改善運動基本例



どんな応用方法があるか

## 開催日時

第2回：平成30年 1月27日(土) 9:00～17:00 (詳細裏面)

主催：公益財団法人横浜市体育協会

※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：3.0単位 実習：4.0単位が認められます。(認定番号：176478)

## 1 講座内容

この講座は「しっかり歩くためには、しっかりとした姿勢で立つ」をコンセプトに開発した当協会オリジナルの「姿勢改善プログラム」を含め、「姿勢改善運動」をテーマに、「姿勢改善のエクササイズの見え方と、指導方法・動きの実践と応用及び留意点」について、平成28年度から当協会が認定した「横浜姿勢・歩行運動指導員」や、各地域で活動している指導者のステップアップを目的とした、実技を交えたワークショップ講座です。

※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：3.0単位 実習：4.0単位が認められます。(認定番号：176478)

## 2 募集人数：各回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

## 4 受講対象・区分・条件

- (1) 対象A：横浜姿勢・歩行運動指導員認定登録者（サポーター及びアドバイザー）
- (2) 対象B：横浜市スポーツ人材活用システム登録者及び、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。
- (3) 対象C：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指導をしている方。（指導予定含む）

## 5 受講料

(1) 対象A：2,000円 (2) 対象B：3,000円 (3) 対象C：7,000円

※傷害保険料・テキスト代・税込

## 6 申込方法 ※期限必着 郵送またはFAX。

所定の申込み用紙に必要事項を記入の上、

第2回：平成29年12月10日（日）までに、FAXまたは郵送でお申し込みください。



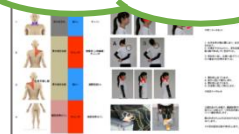
申込書はコピー又は当協会ホームページ添付資料を使用してご記入ください。

## 7 受講料の納入方法

受講決定通知書を申し込み後に当協会が発送します。

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。

プログラムの应用到に何かいいものはないかな？



## 8 申し込み・問合せ

公益財団法人横浜市体育協会 健康づくり事業課

〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル 平日9:00~17:00

TEL045-640-0014 FAX045-640-0024

## 9 講座日程及びカリキュラム

### 姿勢改善プログラム ワークショップ講座

| 講座日程 時間        |   | 内容   | 予定時間   |         |
|----------------|---|--|--|---------|
| 平成30年 1月27日(土) | ① | 9:00～10:30<br>【不良姿勢改善のエクササイズの考え方と応用/留意点】<br>【骨盤前傾・後傾、猫背・胸椎後彎、骨盤傾斜の改善】<br>・改善方法の考え方の理論と応用 | 理論 1.5h  |         |
|                | ② | 10:30～12:00<br>【歩行機能改善】<br>・改善方法の考え方と応用  | 理論 1.5h  |         |
|                | ③ | 13:00～17:00  | 【骨盤前傾改善】<br>・股関節屈曲筋、腹筋、腰部伸筋等のエクササイズ              | 実技 4.0h |
|                | ④ |  | 【骨盤後傾改善】<br>・ハムストリング、大腿部、大殿筋(大腿直筋)、腸腰筋等のエクササイズ方法 |         |
|                | ⑤ |  | 【猫背・胸椎後彎改善】<br>・脊柱の動き、肩甲骨の動き、広背筋等のエクササイズ         |         |
|                | ⑥ |  | 【骨盤の傾き改善】<br>・股関節外転筋等のエクササイズ                     |         |

この講座は、健康運動指導士及び健康実践指導者の登録更新に必要な履修単位として  
講義:3.0単位、実習:4.0単位が認められます。(認定番号:176478)

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。

# 横浜市体育協会主催 姿勢改善プログラム ワークショップ講座

申込回: 第2回平成30年1月27日

年 月 日記入

|                     |            |    |    |   |      |   |   |
|---------------------|------------|----|----|---|------|---|---|
| ふりがな                |            |    | 性別 |   | 受講対象 |   |   |
| 氏名                  |            |    | 男  | 女 | A    | B | C |
| 生年月日                | 西暦19 年 月 日 |    |    |   |      |   |   |
| 住所                  | 〒          |    |    |   |      |   |   |
| 連絡先電話番号<br>(自宅又は携帯) | ( )        |    |    |   |      |   |   |
| 勤務先/所属(例:〇〇協会)      |            |    |    |   |      |   |   |
| E-mail(任意)          |            |    |    |   |      |   |   |
| 活動内容<br>(種目等)       |            |    |    |   |      |   |   |
| 活動場所<br>(市・区等)予定含む  |            |    |    |   |      |   |   |
| ※横浜姿勢・歩行<br>運動指導員   | 登録<br>番号   | SA |    |   |      |   |   |
|                     |            | AD |    |   |      |   |   |

※その他健康体力づくり活動関連の有資格(例:健康運動指導 登録番号〇〇〇〇)

健康運動指導士・健康運動実践指導者更新履修田単位認定 いずれかに〇 希望する・希望しない

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