

第8回

MindBody *Symposium 2009* *in Osaka*

メタボリックシンドローム ～こころを動かす指導力～

日時：2009年5月31日(日)
10:30～18:00

会場：大阪市ゆとり健康創造館ラスパ OSAKA

対象：健康増進・保健衛生に関わるご職業の方、
目指される方
心と身体の健康づくりに興味をお持ちの方

主催：心身健康づくり研究会

共催：トータルフィット株式会社

協賛：株式会社ウエダ本社
江崎グリコ株式会社
花王株式会社
株式会社デサント
七星株式会社
株式会社ワコール

協力：大阪市ゆとり健康創造館ラスパ OSAKA
月刊フィットネスジャーナル
NPO 法人健康医科学協会
社団法人日本フィットネス協会
有限会社ブックハウスエイチディ

(五十音順)

～ 心身一如 ～

健康を届ける側の私達にとって、心身のバランスを取り毎日をイキイキと過ごすことは、とても大切なことです。自身を振り返り、希望に満ちて明日に向かうための充電の機会にさせていただきたいとの想いでマインドボディシンポジウムを開催し、今年で第8回目を迎えることとなりました。

今回のテーマは、“メタボリックシンドローム～ここを動かす指導力～”です。

現在の日本の重要課題である“メタボリックシンドローム”を心と身体につながりという角度から学び

心を理解したアプローチが、成果を出すための近道だと考えております。専門的な知識に、モチベーションを上げるスキル、そこに心理的テクニックを加えれば、あなたの指導はますます安全かつ効果的で、楽しく継続でき、結果の得られるものにパワーアップすることでしょう。さらに、ランチタイムがネットワークづくりの場となる“ランチタイム交流会”をご用意いたしました。健康づくりを提供する者同士の交流・情報交換ができるコミュニケーションランチタイムにぜひご期待ください。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

心身健康づくり研究会

講座内容



宮脇 尚志氏

NTT 西日本
関西健康管理センタ

A

10:30 ～ 12:30

今さら聞けない糖尿病の基礎知識 ～ 運動療法の視点から ～

40歳以上の3人に1人、日本の国民の2,210万人が糖尿病または予備群です。なんとこの50年間で30倍以上増加しています。今後ますますあなたの指導の現場でも、糖尿病の参加者は増加するでしょう。糖尿病について正しく理解した上で安全に運動指導するために、基礎知識と最新情報、糖尿病罹患者の心理的特徴、運動する際の注意点をわかりやすくお伝えします。運動療法の効果を知ること、運動の良さが再確認できます。皆さん、運動指導者の手で日本を健康にしていきましょう！



徳田 泰子氏

(株)ヘルシーオフィス
フー代表
管理栄養士
健康運動実践指導者

B

13:45 ～ 15:45

運動指導者のための メタボ指導に必要な食事・栄養学 ～ 現場で使える食事アドバイステクニック ～

せっかく運動を始めてもなかなか効果が出ない時、あなたはどのように指導していますか？「1に運動、2に食事…」厚生労働省のキャッチフレーズの通り、私達は総合的に指導することが必要とされています。今回は、食事管理に積極的に取り組ませるマル秘テクニックとして、基礎知識・具体的食事アドバイス・行動変容につなげる心理的指導の豪華3本仕立てでお届けします。今よりもさらに結果の出せる指導者になること間違いなし！



岡本 正一氏

(株) Be-up 代表
青竹ピクス協会代表
福祉法人あかり学園
・あかり保育園副園長

C

16:00 ～ 18:00

OKAMOTO 流メタボ解消エクササイズ ～ モチベーションUPのコツ ～

運動に拒否感や苦手意識がある相手をやる気にさせるための講座です！運動指導を『①見本の動作を見せる②指示誘導を行い、反復回数や動き方・動きの変化を伝える③参加者を洞察し、動きにさらに変化をつけ修正する④参加者の変化に気づき、承認や賞賛を伝える』この4段階で考えると、参加者のモチベーションをあげるためには、指導者として特に③と④のスキルが必須です。言葉の選択や伝えるタイミング、“音”としての声のトーンや表情など、まさに人がライブで行うことでのみ生まれるモチベーションUPテクニックをご一緒に学んでいきましょう！OKAMOTO エッセンス満載で待ってまっせ～！



梅田 陽子氏

トータルフィット(株)代表
心身健康づくり研究会代表
京都大学非常勤講師

D

16:00 ～ 18:00

ノッてこない男心を 射止める運動指導術

男性のメタボリックシンドローム対策に運動は欠かせません。しかし！来てくれない、続かない、意欲がない…それは本人だけの責任でしょうか？いえいえ！指導者側の責任かもしれません。ではどうすれば、何をすればノッてこない男心を射止めることができるのでしょうか？そこで指導方法を見直してみましょう。ポイントは理屈で納得できないと前に進めない「男心」を理解することから始まります。「音楽に合わせてみんなで動くだけ」ではない、新しい運動指導術を身につけましょう。

タイムテーブル

	10:30～12:30	12:40～13:40	13:45～15:45	16:00～18:00
I会場	A 今さら聞けない 糖尿病の基礎知識 宮脇 尚志 氏（定員 60名）		B 運動指導者のための メタボ指導に必要な食事・栄養学 徳田 泰子 氏（定員 60名）	C OKAMOTO 流 メタボ解消エクササイズ 岡本 正一 氏（定員 50名）
II会場		ランチタイム 交流会		D ノッてこない男心を 射止める運動指導術 梅田 陽子 氏（定員 50名）

※ C・D は、実技の講座です。動きやすい服装・シューズ（下靴可）でご参加ください。

参加費・単位

【参加費】

心身健康づくり研究会会員：1 講座につき 3,000 円

一般：1 講座につき 4,000 円

【取得可能単位】

JABA：1 講座につき 1, 0 単位

高齢者体力づくり支援士：1 講座につき 1, 4 単位

健康医科学協会：1 講座につき 1, 0 単位

シンポジウム＆研究会入会同時申込がお得！！

- ・シンポジウム申込と同時に研究会に入会し、3 講座申し込まれた場合 → 11,500 円
- ・一般価格で 3 講座申し込まれた場合 → 12,000 円

ランチタイム 交流会

指導者同士のネットワークづくりを
希望するあなたに！

「健康づくり指導の成功実例を知りたい」

「もっと指導者同士のつながりを深めたい」

楽しくお昼を食べながら、情報交換＋ネットワークづくり
ができるコミュニケーションの場をご提供します！

協賛品プレゼント抽選会も実施します！

みんなで TABLE FOR TWO に参加しよう！

【予約制】 ヘルシー弁当 750 円

（ご予約は 5 月 25 日まで）

TABLE FOR TWO

※TABLE FOR TWO とは？

TABLE FOR TWO は、開発途上国の飢餓と先進国の肥満や生活習慣病の解消に同時に取り組む、日本発の社会貢献運動です。お弁当 1 食につき 20 円が、開発途上国の学校給食となります。（20 円＝開発途上国の給食 1 食分の金額）

会場

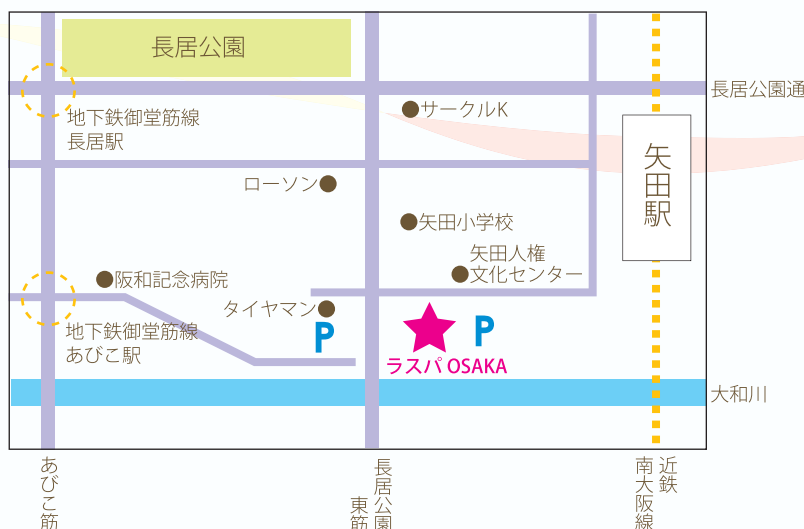
大阪市ゆとり健康創造館ラスパ OSAKA

大阪市東住吉区矢田 5 丁目 4 番 1 号
大型駐車場完備（3 時間まで無料）

地下鉄御堂筋線「あびこ」駅より徒歩 15 分
または市バス 6 分「矢田行基大橋」下車すぐ
または日本城バス 6 分「ラスパ OSAKA 前」下車すぐ

近鉄南大阪線「矢田」駅より徒歩 12 分

※会場周辺には、飲食店やコンビニエンスストアがありません。



受付開始 4月1日(水) 心身健康づくり研究会会員先行予約開始 3月18日(水)

1, 参加申込書をご送付ください。

- ・FAX : 06-6208-0377
- ・E-mail : shinshin-kenkou@totalfit.co.jp
- ・郵送 : 〒541-0043 大阪市中央区高麗橋 4-4-6 高麗橋ビル 8F
トータルフィット株式会社 内 「心身健康づくり研究会」 宛

ホームページからも参加申込書がダウンロードできます

心身健康づくり研究会 |

検索

2, 申込書到着後、5日以内に受講証をお届けします。

受講証は、当日必ずご持参ください。

お申込方法に準じ、FAX・E-mail・郵送のいずれかでお届けします。E-mailの受講証はプリントアウトしてください。

※ お申込後、7日以上経過しても受講証が届かない場合はご連絡ください。

3, 参加費をお振込みください。

受講証到着後、7日以内にお願いします。

【お振込先】

みずほ銀行 大阪支店
(普通) 1069688
心身健康づくり研究会

※ お名前の前に「予約受付番号」をご入力の上、お振込みください。
(予約受付番号は受講証に記載しております。)

※ 振込手数料はご負担ください。

※ お振込後のご返金はできません。また、お振込後の講座変更はできません。

“こころとからだの健康づくり” に携わるすべての方へ

心身健康づくり研究会 入会のご案内

“こころとからだの健康づくり” について「もっと勉強したいけど、どこで勉強したらいいかわからない」「いろんな情報が欲しい」「心理学講座って受講料が高いから気軽に受けられない」「指導について悩んでいるけど、相談する場がない」・・・

そんなあなたにおすすめなのが『心身健康づくり研究会』です。

【入会方法】シンポジウム＆研究会同時入会申込キャンペーン！

①シンポジウム参加申込書の“心身健康づくり研究会に入会希望”の□にチェックし、シンポジウムのお申し込みに必要な事項を記載ください。

②参加お振込の際に、2009年年会費(月割)を加えてご入金ください。シンポジウムは会員価格でご参加いただけます！
4,000円(5～12月分) ⇒ キャンペーン価格 3,000円

心身健康づくり研究会年会費(1月～12月)：6,000円

※年の途中入会の方は、月割した金額(1ヶ月あたり500円)となります。

※今回は、シンポジウム＆研究会同時入会申込キャンペーンとして、5～6月分の年会費無料の3,000円とさせていただきます。

特典1

“こころとからだの健康づくり”に関する最新知識やスキルを高めることのできる、マインドボディシンポジウムや勉強会にリーズナブルな価格で参加できます。

・マインドボディシンポジウム

年1回5月頃に実施。今年で8回目の開催。

・2009年度勉強会

3月22日(日)

理学療法士に学ぶ 高齢者に安全に運動を提供するための基礎知識

7月19日(日)

知っておきたいメタボリックシンドロームとメンタルの関係

9月6日(日)

心地よい身体づくり 身体の歪み調整エクササイズ

11月15日(日)

リクエスト勉強会

12月23日(祝・水)

リラクゼーション指導 呼吸法・自律訓練法の指導のコツ

※日程は変更する場合があります。

特典2

年6回発行の会報やWEBで、“こころとからだの健康づくり”に関する最新情報やおすすめの講座情報を知ることができます。

・会報

年6回、偶数月の初めにお届け。

・WEB

詳しくは <http://www.totalfit.co.jp> にアクセス！

心身健康づくり研究会 |

検索

●お申し込み・お問い合わせ●

心身健康づくり研究会
マインドボディシンポジウム事務局

〒541-0043 大阪市中央区高麗橋 4-4-6 高麗橋ビル 8F トータルフィット株式会社 内
TEL&FAX : 06-6208-0377
E-mail : shinshin-kenkou@totalfit.co.jp