

運動指導テクニック取得プログラム

このプログラムで貴方も 今日から運動指導者です!

～高齢者・低体力者・生活習慣病罹患者への
健康づくりに関わる方のために～



ココから体操[®]1

Harmony with Mind & Body

有酸素運動編

「私には運動指導なんてできない!」と、思っていますか?



holding



seating



standing

30
min

Thirty minute
Program

曲に合わせて30分間運動指導できる方法、伝授します。

Total Fit

最速!! 運動指導テクニック取得プログラム

～高齢者・低体力者・生活習慣病罹患患者への健康づくりに関わる方のために～

ココから体操¹

有酸素運動編

監修：森谷敏夫 京都大学大学院人間・環境学研究科教授
企画・制作責任者：梅田陽子 トータルフィット株式会社代表取締役 京都大学非常勤講師

「ココから体操」とは

「ココから体操」は、高齢者・低体力者・生活習慣病罹患患者等の方々が、こころとからだの健康づくりを行って頂くことを目的とした運動プログラムです。

「ココから体操」は、心理学、運動生理学、機能解剖学、そしてマインドボディフィットネス理論に基づいて開発されています。また、エビデンス（科学的根拠）に基づいた、安全で効果的なプログラムです。

Mind Body Fitness[®]

※マインドボディフィットネスとは、心身のバランスを整えることにより、人間が本来持ち備えるホメオスタシス（自己恒常性）を維持・向上させるためのフィットネスリラクゼーションプログラムです。



企画・梅田陽子
トータルフィット代表
京都大学非常勤講師



監修・森谷敏夫
京都大学大学院
人間・環境学研究科教授

●ココから体操の特徴

- ◎体操が振付けられている
- ◎音楽に合わせて30分間（5分×6曲）の運動指導ができるようになる
- ◎教材（音楽CD+動きの見本DVD+教本）が付いているので、習得が早い
- ◎受講者や時間に応じて、体操の数を自由に選択することができる
- ◎受講者の体力レベルに合わせ、「座位・支えを持った立位・立位」と姿勢が選べる
- ◎イベント・健康教室・介護予防・生活習慣病予防など、様々な場面で活用できる
- ◎指導のコツを、1日（6時間）講習会で優秀な専門講師からしっかりと学び取れる

●「ココから体操1」の構成（30分間）

曲番	動き	分	内容
1	準備体操	5	呼吸に合わせて、ゆったりと動きながら行なう全身のストレッチング
2	フロー体操①	5	緊張と弛緩を繰り返し、流れるように自然に全身をほぐす動き
3	フロー体操②	5	上肢+下肢をほぐす、流れるような動き
4	有酸素運動①	5	リズムカルな有酸素運動 1.2.3と手拍子を入れ一体感を強調した動き
5	有酸素運動②	5	リズムカルな有酸素運動 行進曲調のリズムに合わせた快活な動き
6	整理体操	5	ストレッチングのリズムをゆっくりとし、動きながら呼吸法を行う



（先に送られてくる教材）

●プログラムの流れ（習得方法を選択できます）

a) 現場指導前に講習会を受講する

お薦めの方法。直接教わることで、指導力は格段に高まります。



b) 現場指導を先に開始する

遠方や講習会の日程が合わない方のための方法。早期に講習会を受講して下さい。



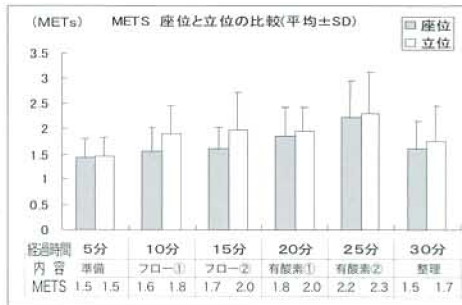
*講習会は毎月開催を予定しております。最新日程はホームページ (<http://www.totalfit.co.jp>) をご覧下さい。

*「ココから体操」はシリーズ化していきます。予定テーマ：筋力トレーニング 身体調整法 バランストレーニング等

受講対象者 ▶ 低体力者・高齢者・生活習慣病罹患患者等に対応した運動プログラムを必要とする、保健・福祉・栄養・心理・介護・医療・体育等の健康づくりに関わる方

「ココから体操」は、老人保健施設 老人クラブ 病院・医療施設 訪問介護 市町村での健康教室などで活用されています。

「ココから体操1」に関するデータ



「ココから体操1」の運動強度は、座位では1.5~2.2METS 立位では1.5~2.3METS となった。高齢者や低体力者は、運動習慣のある方よりもAT（無酸素性作業閾値）が低い。「ココから体操1」は、一番高い運動強度（立位での有酸素運動）

で、2.3METS（ゆっくり歩き程度）であるから、高齢者にとってATの越えない負担の少ない運動であると言える。また、「ココから体操1」を1~6まで続けて30分実施した場合の消費エネルギーは、体重60kgの場合、座位で51kcal 立位で56.4kcalとなり、「ココから体操1」30分の運動で、約54kcalということになる。また、感情プロフィール検査（POMS）においては、「ココから体操1」実施後に「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「疲労」「混乱」が有意に低下し望ましい心理効果が得られる事が確かめられた。

Harmony with Mind & Body

●講習会とは

優秀な専門講師が指導のコツを1日（6時間）しっかりと伝授致します。見本となる動作や言葉がけなど指導技術を習得し、反復して練習することで指導力を高めます。講習会の最後に実施される認定試験に合格すれば、【ココから体操1指導者】の認定を受けることができます。

- ・講習会は定員制です。事前にお申込が必要です。
- ・参加者が10名以上の場合、出張講習会が可能です。
- ※場所により最低開催人数が異なる場合があります。

●本体価格 27,000円

（価格に含まれるものCD・DVD・教本・講習会/消費税別）



講習会風景