



# 0 (ゼロ)から学ぶ、 運動を支える**身体**の仕組み

## — 呼吸・循環・筋活動 入門編 —

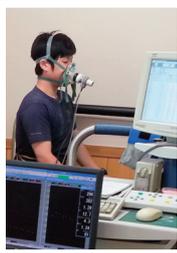
\*健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新講習会に申請中

私たちが、生体動作やスポーツ活動などを行う際には、息を吸って酸素を取り込む「呼吸」、血液に乗せて酸素を全身へ運ぶ「循環」、受け取った酸素を使って筋力を発揮する「筋活動」という3つの歯車が連携しあって働いています。

健康づくりを支援する運動指導者として欠かせない、**生命を支える身体**の仕組みを**体験的に学ぶ**ことで理解し、運動指導や健康教育などの場において、今まで以上に自信をもって、わかりやすく対象者に伝えられるようになります！

### 1 呼吸

**【呼気ガス分析器】**を使って様々な身体活動時の酸素摂取量を調べる



### 2 心臓

実際にブタの心臓の解剖を行い、**【心電計】**を使って心臓の構造や働きを理解する



### 3 筋肉

**【筋活動センサー】**を使って生活動作やトレーニング動作時の筋活動度を確認する



**日時** 11月3日(木・祝)

10:00 ~ 15:00 (4時間・休憩1時間含む)

**料金** 7,560円(税込)

**会場** 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

**対象** 健康運動指導士、健康運動実践指導者、  
介護予防運動指導員、  
運動指導や健康教育に携わっている方

**定員** 24名

**講師**

**河村 孝幸 先生**  
Takayuki Kawamura

東北福祉大学准教授  
心臓リハビリテーション指導士  
健康運動指導士

東京学芸大学教育学部卒業後、米国ウィスコンシン大学大学院において、  
運動・スポーツ科学心臓リハビリテーション専攻修士課程を修了  
東北大学大学院医学系研究科障害科学専攻博士後期課程修了  
東北福祉大学での学生指導の傍ら、中高年者や疾患を有する方に対する各  
種運動の効果と安全性について実践、研究を行っている



**締切** 10月28日(金)

※お早めにお申し込みください！

※スケジュール等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

## お申込み・お問合せ

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター  
予防福祉健康増進推進室



【受付時間】月～土(日・祝日はお休み) 9:00 ~ 17:30

〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL◇022-208-7792

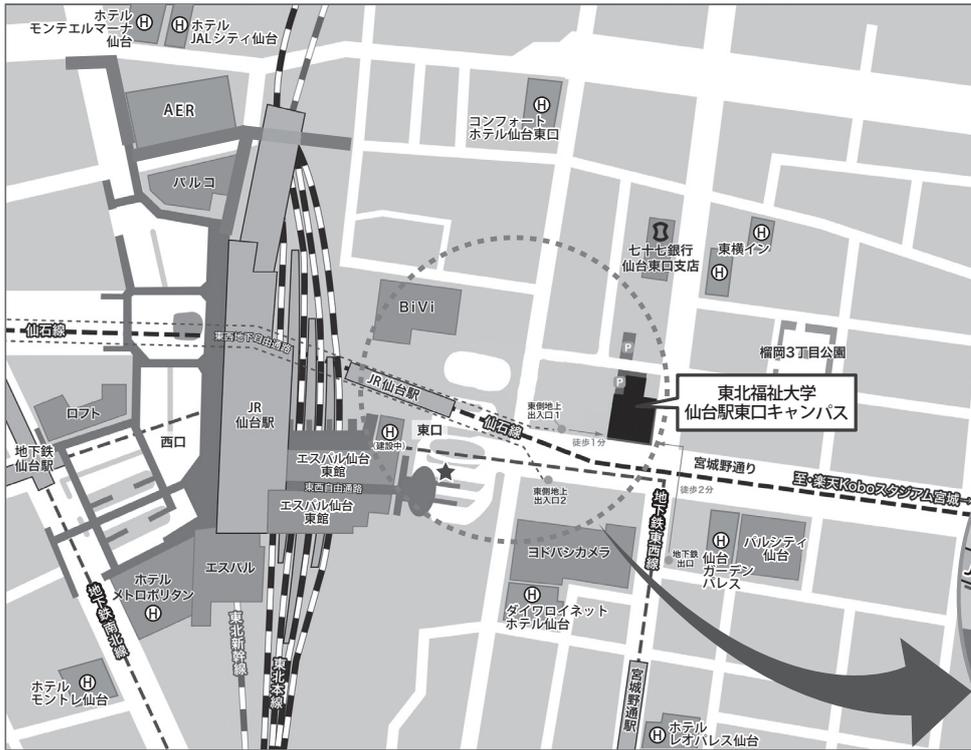
MAIL◇info@tfu-ac.net

FAX◇022-208-7791

WEB◇



**会場** **東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス**  
宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号



**【会場アクセス】**

**JR仙台駅東口より徒歩3分**

- ◆東西地下自由通路「出入口1」より地上に出てすぐ。
- ◆公共交通機関をご利用ください。  
仙台駅東口キャンパスには、専用駐車場がありません。付近の有料駐車場のみとなりますので、ご協力をお願いいたします。



**お申し込み** **TEL、FAX、Eメール** のいずれか  
でお申し込みください。

**TEL ◆ 022-208-7792** [電話受付時間 9:00 ~ 17:30]

**FAX ◆ 022-208-7791** メール◆**info@tfu-ac.net**

**【受講料について】**

当推進室受付にて直接入金いただくか、郵便局にて下記口座へ払込みください。

【口座番号】 02250-0-79726

【加入者名】 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室

※払込手数料は、お客様ご負担をお願いいたします。  
※入金後、キャンセルによる返金はできませんので、予めご了承ください。

— 開講 1 週間前に「開講案内」をお送りします。開始時間・会場をご確認ください。 —

**講座申込書**

【記入日 年 月 日】

フリガナ		生年月日	昭和 平成	年	月	日 ( 才 )
氏名						
住所	〒(      -      )					
固定電話番号	(      )	携帯電話番号	(      )	—		
メールアドレス	@					
保有資格		受講理由 ※複数選択可	<input type="checkbox"/> 講座内容に興味があった <input type="checkbox"/> 仕事で必要 <input type="checkbox"/> 自身のスキルアップ <input type="checkbox"/> 単位取得のため <input type="checkbox"/> その他(      )			
勤務先/ 活動場所						

**FAX ◆ 022-208-7791**

\* 申込書に記載いただいた皆様の個人情報は、当該目的以外には利用することはありません。  
\* 送付の際、FAX 番号をお間違えになりませんようご注意ください。