

# 派遣型健康体操教室および 指導員対象運動指導法講習会のご案内

日本体育大学

スポーツキュアセンター横浜・健志台接骨院

院長 伊藤 譲

日本体育大学スポーツケアセンター  
横浜・健志台接骨院  
保健医療学部整復医療学科附属臨床実習施設

施術内容  
骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷

受付	曜日	月	火	水	木	金	土・日・祝日
9:00~20:30	○	○	○	○	○	9:00 11:30 15:00 20:30	10:00 16:00

大学行事日、祝日の診療についてはお問い合わせください。

〒227-0033  
神奈川県横浜市青葉区鴨志田町1221-1  
TEL045-479-6262



ケガの応急手当から日常生活やスポーツ活動への復帰、  
再発予防まで**トータルサポート**を提供しております。

# 「子供に夢を，高齢者に健康を」



健康体操教室



キッズ対象運動教室



キュアセンターの  
取り組み



指導者養成講座



# 効果的な健康体操教室の実施

## 健康体操教室の定期的な開催



スポーツキュアセンターのスタッフを派遣し、  
自治体の要望に応じた健康体操教室や講習会を実施いたします。

# 健康体操教室

ロコモティブシンドロームとは

骨量↓

骨粗鬆症

関節軟骨↓  
椎間板↓

変形性膝関節症  
変形性腰椎症

筋肉↓  
神経活動↓

筋減少性  
(サルコペニア)  
神経傷害  
(バランス低下)



ロコモ

歩けない・立ち上がれない，転倒，要介護のリスク

肩や腰，膝の痛みの改善予防等を目的とした，  
運動や体操をお伝えします。

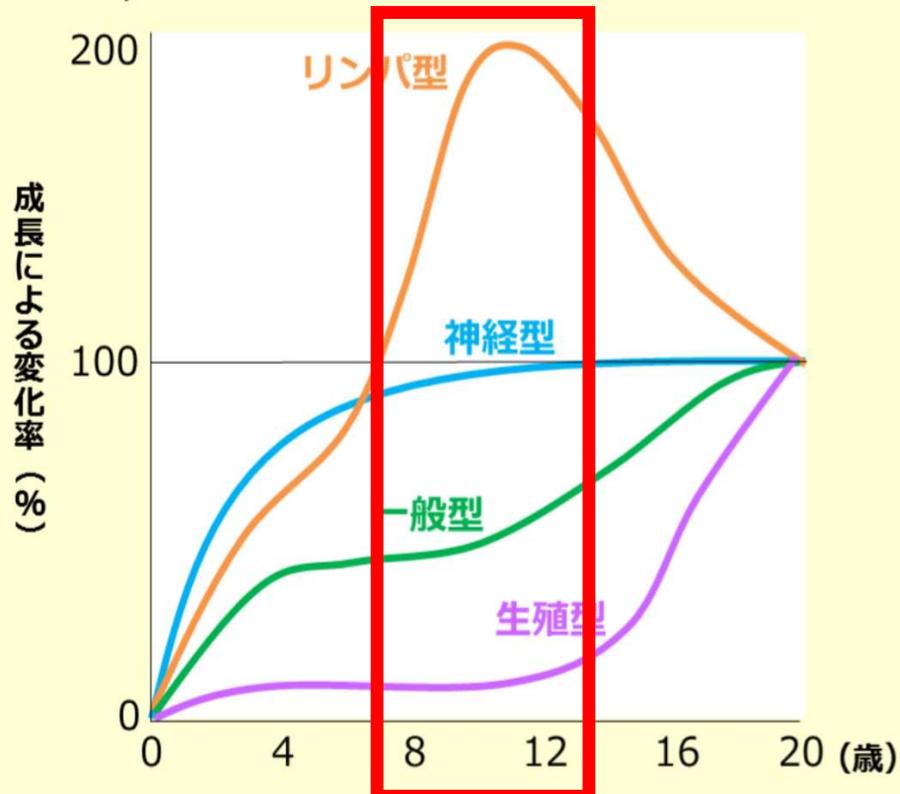


# 健康体操教室



# キッズ対象運動教室

スキヤモンの発育曲線



ゴールデンエイジとは  
「運動神経が向上する時期」

- 神経系型** 「運動神経」「手先」などの器用さやリズム感など
- リンパ系型** リンパ節などのリンパ組織や免疫力を向上させる扁桃など
- 一般型** 身長、体重、肝臓や腎臓のことを指します
- 生殖器系型** 男児の陰茎・睾丸や女児の卵巣・子宮など



成長期にこそ大切な、ケガをしにくい身のこなしができるようになる運動方法をお伝えします。



# キッズ対象運動教室



# 指導者養成講座



身体の仕組み，運動の仕方を  
丁寧に説明いたします。



個別対応で疑問を解消します。  
2人1組で模擬指導を行います。



自治体の運動指導員を対象に，体操教室を開催するための  
ノウハウや体操の指導方法をお伝えします。

# 指導者養成講座



# 派遣スタッフについて

柔道整復師

アスレティック  
トレーナー

健康運動指導士

経験豊富なスタッフが  
ご要望に合わせた体操教室を実施いたします！

## 【お問い合わせ】

学校法人 日本体育大学 総合企画部

〒158-0081

東京都世田谷区深沢7-1-1

●Tel: 03-3704-5203

●Fax: 03-3704-3342

●Email: [so-kikaku@gaku-nittai.ac.jp](mailto:so-kikaku@gaku-nittai.ac.jp)