

平成29年度やさしい筋力トレーニング教室開催要項

1. 主 旨 健康で活力ある日常生活を送るため、健康・体力づくりへの意識の高揚を図るとともに、シルバー層の体力向上と筋力トレーニングの知識習得及び日常習慣化に努める。
2. 主 催 公益財団法人 石狩市体育協会
3. 共 催 北海道医療大学
4. 日 時 12月1日・4日・6日・8日・11日・13日・15日・18日・20日・22日
1月10日・12日・15日・17日・19日・22日・24日・26日・29日・31日
13:00～15:00 毎週月・水・金曜日（年末年始・祝日の場合休み） 全20回
5. 場 所 石狩市B&G海洋センター・石狩市多目的スポーツ施設
6. 参加対象 原則、60歳以上の市民
7. 定 員 50名
8. 内 容
 1. 自重トレーニング
 2. 専門講師による有酸素運動
 3. ウォーキング
 4. 器具等を使ったトレーニング（ダンベル・ボール等）
 5. ヨガ
 6. コア体操
9. 講 師 北海道医療大学看護福祉学部 人間基礎科学教授 森 田 勲 氏
医療法人溪仁会溪仁会円山クリニック 健康運動指導士 鈴 木 雄 人 氏
公益財団法人 石狩市体育協会 職員 糟 谷 信 一
" " 佐 藤 侑 希
" " 福 田 圭 二 郎
" " 本 間 菜 摘
" " 米 澤 七 七 子 氏
看護師
10. 参加料 2,000円
11. 申込方法 参加申込書・誓約書の提出（用紙は協会窓口にあります。印鑑をご持参願います。）
12. 持ち物 運動靴、運動できる服装、タオル その他必要な物
13. そ の 他
 - (1)参加者は事前に健康診断を受けるなど、健康状態を把握しておいてください。
 - (2)自己の体調管理を十分に行い、不調の時は無理をしないように注意してください。
運動効果の面から、全日程参加するよう心がけてください。
 - (3)主催者は、傷病、紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
 - (4)参加料の返金は致しません。
 - (5)参加者は、誓約書の提出が必要です。
 - (6)個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、案内や参加確認の連絡のために利用します。
 - (7)映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
14. 問 合 先 公益財団法人石狩市体育協会
住 所 石狩市花畔337番地4（石狩市B&G海洋センター内）
電 話 64-1220
FAX 64-1222
担 当 佐藤

参加申込書

この事業に参加を申し込みます。

平成29年 月 日

氏名	ふりがな	年 月 日 大 昭 (歳)	男
	印		女
住所	※以前参加された方で、住所及び電話番号に変更がない場合は記載不要。 <input type="checkbox"/> 変更なし(チェックしてください)。 〒 061- 電話番号 (0133) -		
緊急連絡先	氏名	電話番号 () -	緊急連絡先との関係 ()

健康調査票

健康状態 あてはまるものに ○ をつけ、必要事項を記入してください。

1. 現在、治療中の病気はありますか (1 ない 2 ある) 2. 「ある」と答えた方は： 1) その病気名 [_____] 2) 薬を服用されていますか (1 いいえ 2 はい) 3) 「はい」と答えた方は、服用している薬の名前を記入してください [_____] 4) かかっている病院(診療所)の名前 [_____] 5) ふだん診てくれている先生の名前 [_____] 6) 主治医から次のような日常生活上の活動について制限されていますか？ 制限されているものがあれば (○) を記入してください。 () 「入浴」の制限 () 「階段の昇り降り」の制限 () 「散歩」の制限 () その他の制限(具体的に: _____)
3. 過去に治療を受けた病気はありますか (1 ない 2 ある) 4. 「ある」と答えた方は： その病気名 [_____] 5. 最近6カ月以内に 1) 心臓発作が (1 なかった 2 あった) 2) 脳卒中の発作(軽いものを含めて)が (1 あった 2 なかった) 3) 入院したことが (1 あった 2 なかった) ↳ その病気は? ()

裏面にもございます

★太枠内をご記入下さい

1. 運動を行うにあたり、体調で気になることがあればお書きください。
(例；腰・膝・股関節の痛み、息切れ、等)

[_____]

2. 現在行っている運動があればお書きください。(ウォーキング含む)

種目 [_____] 週 _____ 回

種目 [_____] 週 _____ 回

種目 [_____] 週 _____ 回

3. 今回の教室に参加した動機は何ですか？(いくつでも可)

体力づくりについて学びたいから

からだを動かしたいから

ストレス解消のため

外出の機会をもちたかったから

その他 [_____]

4. 現在健康のために気をつけていることはありますか？(いくつでも可)

栄養面(食品内容・間食・味付け・摂取量など)

からだを動かす

定期検診を受ける

休息、睡眠をきちんととる

その他 [_____]

安全を図るために

高血圧

●運動当日の血圧が140/90mmHg以上ある場合は、運動を中止していただくことがあります。
(薬を服用されている方も同じ)

糖尿病

●運動当日の空腹時血糖が250以上ある場合は、運動を中止していただくことがあります。

※かかりつけの医師等がおられましたら、教室に参加する旨を相談してください。

参加誓約書

私は、「平成29年度 やさしい筋力トレーニング（平成29年12月1日～平成30年1月31日）（以下教室と略す）」の参加にあたり、下記のことを誓います。

【自己管理責任】

教室に参加するにあたり、万一体調などに異常が生じる場合は、医師に相談するなど、私の責任において対応いたします。

公益財団法人石狩市体育協会 様

私は、教室の参加誓約書の内容について承諾したことを誓い、下記に署名します。

誓約年月日

平成 年 月 日

本人（自署） 氏名

印

住所

1日のプログラム内容（予定）

- ① 保健師によるメディカルチェック（血圧測定、脈の計測）（30分）
 - ※ トレーニング中止となる場合 ⇒ 体調（自己判定E）
 - ※ 自己判定内容 A（大変良い） B（良い） C（普通） D（悪い） E（すごく悪い）
- ② ウォーキング、ストレッチ（20分）
- ③ 自重トレーニング（60分）
- ④ 整理運動（10分）

教室基本トレーニング

1. ハーフスクワット（大腿四頭筋、大臀筋）
 - （1）椅子や物に掴まって
 - （2）手を前に伸ばして
 - （3）クォータースクワット
 - （4）ハーフスクワット
 - （5）ダンベルスクワット
 - （6）その他の補助トレーニング
2. カールアップ（腹筋群）
 - （1）胸曲げ
 - （2）スタートポジションを高くしてのカールアップ
3. プッシュアップ（大胸筋、上腕三頭筋、三角筋前部）
 - （1）膝付きプッシュアップ
 - （2）壁や階段などの傾斜を使ったプッシュアップ
 - （3）ダンベルプッシュアップ

正しいフォームを理解してもらい、家庭でもトレーニングを実施する。

※個人の体力・体調に合わせてトレーニングを実施する。