

# ロコモン体操講習会（ロコモンパートナー）実施要綱について

## 1. 事業名

ロコモン体操パートナー研修

## 2. 目的

ロコモン体操の意義を理解し、ロコモン体操指導者としての資質を付与することを目的とする。

## 3. 主催

公益財団法人 日本股関節研究振興財団

## 4. 対象者

健康運動指導士・健康運動実践指導者、ADI/JAFA AQUA 有資格者、介護ヘルパー2級以上の者、医学体操指導士またはロコモン体操のパートナーを希望する者

## 5. 定員

10人以上

## 6. 受講料・教材費

(受講料) (教材費) (合計)  
6,000円 + 1,000円 = 7,000円 (1人当り)

## 7. カリキュラム (講義内容及び講師は変更する場合あり)

### 講義① ロコモティブシンドロームについて

聖マリアンナ医科大学整形外科学講座代表教授

教授 別府 諸兄

### 講義② ロコモン体操の説明

メディカルフィットネス研究所代表

健康運動指導士 太藻 ゆみこ

### 実技③ ロコモン体操の指導方法

メディカルフィットネス研究所代表

健康運動指導士 太藻 ゆみこ

(公財) 日本股関節研究振興財団事務局長

健康運動指導士 野田 慶子

## 8. スケジュール (スケジュールは変更する場合あり)

9:30 ~ 9:45	9:45 ~ 10:30	10:30 ~ 11:15	11:25 ~ 12:25	13:15 ~ 14:15	14:15 ~ 15:45	15:45 ~ 16:00
開講式	講義①ロコモティブシンドロームについて	講義②ロコモン体操の説明	実技③ロコモン体操の指導方法Ⅰ	実技③ロコモン体操の指導方法Ⅱ	実技③ロコモン体操の指導方法Ⅲ	閉講式

## 9. 認定証

研修終了後、閉講式にて「ロコモン体操パートナー」認定証を授与する。