

# シニア世代のセカンドキャリア 「トレーナー」になりませんか？



## シニアトレーナー 養成コース

健康づくりやスポーツ活動、ケガの予防をサポート

家族・お孫さんのスポーツ活動をサポート  
あなたのスポーツ仲間のケガを予防  
地域のスポーツ、健康づくりへの貢献



**あなたの大切な人を守るのはあなた**

## — シニアトレーナーコースの目的 —

健康づくりやスポーツに関する知識の向上を目指し、ご自身の健康増進だけではなく、ご家族など**大切な方々の専属トレーナー**として、ケガの予防やスポーツ活動のサポートが出来るスキルの習得を目的としています。



受講後は、こんな事ができる！

- ✓ 筋肉や関節の働きや動きが分かる
- ✓ レクリエーションやスポーツで起こるケガを理解し、予防できる
- ✓ ケガをしてから、スポーツ復帰するまでの方法が分かる
- ✓ 筋肉や関節を保護する、テーピングができる
- ✓ 健康維持・増進、スポーツ活動に役立つ食事指導ができる





# 充実したカリキュラム



全15回(プログラム終了後、PCP認定シニアトレーナーの修了証発行)

講習1回あたり:1コマ80分×2コマ(休憩あり)

- ①イントロダクション／解剖学Ⅰ 講義概要説明 / 骨や筋肉、関節の名称などについて理解する
- ②解剖学Ⅱ 筋肉の働きや関節の動きについて理解する
- ③運動生理学 運動に伴う血圧の変化、ホルモンの分泌などを理解する
- ④スポーツ外傷・障害 スポーツで発生しやすい、ケガについて理解する
- ⑤スポーツ外傷・障害の評価 スポーツで起こるケガを正しく評価できるようになる
- ⑥コンディショニング 体力を維持・向上させる方法について理解する
- ⑦リアライン・コンセプト 関節の歪みに対する、評価、改善方法を理解する
- ⑧身体ケア(リリース) 筋などの癒着を取り、スムーズな関節運動の獲得方法を学ぶ
- ⑨ストレッチ 筋肉の柔軟性向上、関節可動域拡大の方法を学ぶ
- ⑩アスレチックリハビリテーションⅠ ケガをしてから、スポーツ復帰までのプログラムを理解する
- ⑪アスレチックリハビリテーションⅡ 疾患別に、スポーツ復帰までの考え方や方法を理解・実践する
- ⑫トレーニング理論・実践 トレーニングの方法を理解し、実践・指導できるようになる
- ⑬トレーニングプログラムの作成 目的に応じたトレーニングプログラムを作成する方法を学ぶ
- ⑭テーピング 筋肉や関節を保護するテーピングの方法を学ぶ
- ⑮栄養学 健康維持・増進、スポーツ活動に役立つ食事指導を学ぶ



# シニアトレーナー養成コース

## — 概要 —

### 【お申し込みから受講の流れ】

#### お申し込み

申し込み用紙に必要事項をご記入ください。  
FAX、E-mail、郵送のいずれかで、当事務局までお送りください。  
受講費は、所定の口座へお振込下さい。(下記に記載)  
振込を確認後、当事務局から**受講票**を郵送いたします。  
講習当日は、**開始10分前**までに会場にお越しください。

#### 受講

1回あたり80分×2コマ(全15回)  
期間:15週間(毎週月曜日10時~13時)  
各講義毎に、講習内容を確認する為のテストを実施します。  
【休講された場合】  
講義のDVDを郵送しますので、ご視聴ください。次回の講義時に、テストを実施します。

#### 修了証

初回にお渡しする「**出席カード**」を毎回ご持参ください。  
各講義終了後、担当講師が修了印を押印します。

【定員】 8名 【対象】 60歳以上の方(60歳未満の方は、要相談)

【料金】 ￥52,500(税込、スポーツ医学検定テキスト代込)

※原則として、お申し込み後の返金は致しかねます。予め、ご了承ください。

【振込先】 銀行名: 三菱東京UFJ銀行 新大阪支店  
普通 0025651  
口座名義: 株式会社 ラソント

#### 【講師紹介】

主任講師: PCP×Lasante コンディショニングコーチ 阪本 将輝 他  
日本体育協会公認アスレティックトレーナー、加圧トレーニングインストラクター  
日本健康予防医学会Lv2リアライン・インストラクター 他



### お問い合わせ

〒532-0003 大阪府大阪市淀川区宮原1-6-1新大阪ブリックビル3F

TEL:06-6397-1834 FAX:06-4866-5881

E-Mail:seminar@pcp1996.com

営業時間 月曜日~土曜日 9:00-22:00

休館日 日曜日

ピーシーピー ラソント

PCP×Lasante

Physical Conditioning Production

シニアトレーナー養成講習 事務局