



一般社団法人

美立健康協会

美立健康協会がクリスタルスポーツクラブ・京都スポーツクラブ ㈱と連携して提供
⇒スタジオ・ジムで高齢者向けプログラムの指導が出来る！

【ロコモ美立体操】 認定インストラクター養成コース

～整形外科の運動処方をフィットネスクラブ向けに開発～

TV・新聞・雑誌多数掲載

- TV
フジテレビ「とくダネ!」「スーパーニュース」 TBS「ニュースキャスター」
日本テレビ「情報ライブミヤネ屋」「news.every」 NHK「ここが聞きたい! 名医にQ」等
- 新聞・雑誌
「産経新聞」「スポーツメディスン」「ChaKra (チャクラ)」「大人の休日倶楽部」等
- 導入箇所
三宿病院(立花院長推薦) クリスタルスポーツクラブ 八柱店 サ高住(SOMPOケアメッセージ 株式会社)
松戸ナーシングヴィラそよ風 愛デイサービスセンター 老人ホーム(ベネッセグループ)
区立老人いこいの家 読売・鎌ヶ谷カルチャーセンター



ロコモ予防専門インストラクターの養成が必要!

「ロコモ対策」という観点からフィットネスクラブの現場とお客様のニーズにこたえるために、ロコモ対策の専門家である渡會公治が設立した一般社団法人美立健康協会がクリスタルスポーツと共同で開発した、認定インストラクター養成プログラムです。

【渡會公治略歴】

東京大学大学院総合文化研究科生命環境科学系身体運動研究室准教授を経て、現在は帝京平成大学健康メディカル学部理学療法学科教授。
1975年東大医学部を卒業後、整形外科医としてスポーツ医学を研修。ロサンゼルス・オリンピックのチームドクターなど、現場の体験を活かし、1988年より東京大学大学院総合文化研究科生命環境科学系身体運動研究室准教授として研究活動に注力すると共に、東大生にスポーツ医学の講義ならびに実技を行う。
現在は整形外科医ならびに理学療法学科教授として、運動器障害に苦しむ患者を救うと共に、各方面で「正しい、そして上手なからだの使い方」についての講演、寄稿、啓蒙活動を行っている。日本臨床スポーツ医学会理事、日本整形外科スポーツ医学会評議員、日本重量挙げ協会科学部委員、ロコモティブシンドローム研究会委員等々、多くの公職についている。



ロコモ美立体操 認定インストラクター養成講座の特徴

①ロコモ対策の専門家によるプログラム

整形外科でありスポーツドクターでもある渡會公治を中心とした医学・スポーツなどの専門家集団である美立健康協会のノウハウとエッセンスを結集したプログラムです。

インストラクター養成講座の最終試験に合格された場合、「ロコモ美立体操インストラクター」として美立健康協会より認定証が発行されます。

②フィットネスクラブの「現場の声」を反映

プログラム制作には（株）クリスタルスポーツが協力し、フィットネスクラブで開くプログラムの参加者に対し適切な指導ができるよう組み立てています。

今回のインストラクター養成講座では、60分の「ロコモ美立体操」を指導できる内容とエッセンスの習得を目標としています。

ロコモ美立体操のエッセンス

～「美しく・上手なからだの使い方」のための理論「3A」と実践「3S」～

①「3A」：知識として知っておくべき3つのA

Anatomy（アナトミー）

アナトミー（解剖学）や生理学、バイオメカニズムなどを通じて、構造と機能を含めてからだの仕組みを知ることが必要です。

Alignment（アライメント）

骨関節の並び方、並べ方です。骨と筋肉の連絡の仕方、姿勢の違いを知り、良いアライメントを選ぶことを学びます。

Awareness（アウェアネス）

学んだ知識を体感し、からだを動かし、からだの動きに気づくと痛い動きはしなくなります。そのうち、痛かったところも痛くなくなり、パフォーマンスが向上してきます。

②「3S」：実践に効果的な3つのS

Squat（スクワット）

スクワットはKing of Exerciseであり、正しいフォームで行えば良いアライメントを学び、からだのバランスを高めることができます。

Stretching（ストレッチング）

ストレッチを行うときは、アライメントを意識して筋、腱、関節を伸ばして、力のかかる方向、かかり方を意識することが重要です。

Spine exercise（背骨ほぐし）

現代人は生活のなかでほとんど背骨を動かしていないと同時に、意識しないで背骨を酷使しています。首痛、肩こり、腰痛で苦しんでいる人が多いのも、そのことが一因です。

【美立健康協会の概要】

法人名：一般社団法人美立健康協会 所在地：東京都港区三田5-7-12

代表理事：渡會 公治

理事：飯塚 敏彰（Forbes Japan Representative/飯塚事務所代表）

アドバイザーボード：

蟹瀬 誠一（明治大学国際日本学部長/ジャーナリスト/キャスター）

工藤 和俊（東京大学大学院総合文化研究科 生命環境科学系身体運動科学研究室 准教授）

清家 輝文（月刊スポーツメディスン編集人/編集工房ソシエタス代表）

芹澤 ゆう（株式会社フォルマ代表取締役社長）

田中 廣光（学校法人葵学園理事/安城整形外科院長）

飛松 好子（国立障害者リハビリテーションセンター 病院健康推進センター長）

湊 真里（健康運動指導士/フェルデンクライスアカデミー代表）

三宅 美知子（健康運動指導士/薬剤師/コモゴルフアーツアカデミーゼネラルマネージャー）

宮原 富士子（株式会社ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長/薬剤師）

柳迫 康夫（東京農業大学農学部バイオセラピー学科動物介在療法学研究室 教授）

カリキュラム



【スケジュール】

第1回：(1日目) 9月 6日(火) / (2日目) 9月13日(火)

【会場】

京都スポーツクラブイリアス
601-8005 京都市南区東九条西岩本町10-2 TEL: 075-661-6003

担当：八木 雅靖
指導歴20年

1日目 10:00~17:00

講師：渡會 公治 ・ 八木 雅靖

オリエンテーション

講義：渡會 公治 美立健康協会代表挨拶 「ロコモ美立体操の必要性（背骨とは？）」

第1章 「ロコモとは」

- 1・ロコモとは何か？ ー定義・予備軍の人口推移・ロコモ低年齢化
- 2・ロコモはなぜ起きるのか？ ー骨粗鬆症・変形性関節症等の患者の現状
- 3・使い過ぎ症候群とは？ ー高齢者ロコモと使い過ぎ症候群
- 4・日常生活で考えるべき事 ー生活全般から障害の原因を考える

第2章 「3Aと3S」

- 1・3Aとは？：身体を上手に使う為の心構え
- 2・3Sとは？：効果的に運動する共通の方法



第3章 「加齢者に対する適切な指導方法」

- 1・加齢現象（高齢者増加傾向の現状）
- 2・指導にあたり気をつける事

第4章 「慢性疾患を抱えてる人への適切な指導方法」

- 1・転倒の原因
- 2・転倒の予防 ⇒膝・腰・肩・首の痛み対策

2日目 10:00~17:00

講師：八木 雅靖

第5章 「美しく立つ」為の基本的な運動

- 1・スクワット（姿勢・強度・頻度の追及）
- 2・中心探し（重心と力加減制御・神経発達）

第6章 「背骨の動きを知る」 ※最重要部位は背骨！

- 1・肘まる背骨ほぐし体操
- 2・寝たまま背骨ほぐし
- 3・ワイパー体操
- 4・四つんばい体操



第7章 「ストレッチ」

- 1・真向法+α
- 2・気功八段綿 ※3A・3Sの重要性を理解

試験 ・筆記試験 ・実技試験
⇒「ロコモ美立体操ライセンス」取得へ・・・

<参加者の声>



伊藤 政子さん
「背骨を動かせる様になり
肩こりが無くなりました」



馬場 計さん
「姿勢が良くなった！
背骨の使い方を学べたおかげ・・・
筋肉量が増えたと医師に言われた」

申込要領



- 定員 : 各コース 10名 (最低催行人数: 5名)
- 価格 : 54,000円 (税込)
- 申込方法 : FAX (下記記入) 又は
メール (yagi@kyotoclub-iliass.net) にて以下の内容を記載の上
お申し込み下さい
(メール件名)
「ロコモ美立体操インストラクター養成コース申込」
(本文)
参加者氏名 (ふりがな)、住所・連絡先・施設名・指導歴・希望回・振込者
※お申込確認後、参加確認と詳細を合わせてご案内致します。
- 締切 : 開催日の5日前迄 (定員になり次第締め切らせて頂きます)

【FAX申込書】 FAX : 075-661-6170
(本紙ご記入のうえ送信下さい)

所属等	(紹介者名)		
ご氏名	生年月日	西暦	年 月 日生 (年齢 歳)
ご住所	〒		
TEL	アド以	@	
参加 ご希望回	(ご希望の回に○をつけて下さい) ・ 第1回		

■お問い合わせ 詳しくは下記までお問い合わせ下さい

〒601-8005 京都市南区東九条西岩本町10-2

京都スポーツクラブイリアス TEL : 075-661-6003

<http://www.kyotoclub-iliass.net>

担当 : 八木 雅靖