

## 2023年3月4日（土）更新講座プログラム及び会場

テーマ：スポーツナースによる運動実践の指導

定員：30名程度

講師：（有）マリエフィットネスサポート フィットネスアドバイザー 健康運動指導士  
横山 有里 先生

3月4日（土）	
エースランド1階 多目的ルーム	
9:15～	受付
9:40～10:30	【講義】運動プログラムの作成と運動実践の指導法
10:40～11:40	【演習】運動の種類と方法①（床でのストレッチ）
11:50～12:50	【演習】運動の種類と方法②（椅坐位でのストレッチ）
12:50～13:30	昼 食
13:30～14:30	【演習】運動の種類と方法③（筋トレ）
14:40～15:40	【演習】運動の種類と方法④（その他、コーディネーション・有酸素運動等）
15:50～16:50	【演習】運動実践指導の実際（プログラム作成含む）

※講義および、休憩時間は状況に応じて変則的に取りますので、ご注意ください。

## 2023年3月5日（日）更新講座プログラム及び会場

テーマ：現場における足関節・膝関節損傷の判断と対応（講義・実技）

現場における脳振盪・熱中症の判断と対応（講義・実技）

定員：15名

3月5日（日）		エースランド1階 多目的ルーム	
9:30～	受付		
9:50～10:40	【講義】運動と外傷（足関節・膝関節損傷）	講師：田島 卓也 先生（宮崎大学医学部整形外科）	
10:45～11:35	【講義】運動と外傷（足関節・膝関節損傷）	講師：田島 卓也 先生（宮崎大学医学部整形外科）	
11:40～12:40	【実技】現場における足関節・膝関節損傷の判断と対応	講師：田島 卓也 先生（宮崎大学医学部整形外科） 山本 真広 先生（国立スポーツ科学センター 看護師） 望月 麻紀 先生（BOC-ATC, 榊原記念病院 看護師）	
12:40～13:20	昼 食		
13:20～14:20	【実技】現場における足関節・膝関節損傷の判断と対応	講師：田島 卓也 先生（宮崎大学医学部整形外科） 山本 真広 先生（国立スポーツ科学センター 看護師） 望月 麻紀 先生（BOC-ATC, 榊原記念病院 看護師）	
14:25～15:25	【講義】現場における脳振盪・熱中症の判断と対応	講師：田島 卓也 先生（宮崎大学医学部整形外科）	
15:30～16:30	【実技】現場における脳振盪・熱中症の判断と対応	講師：田島 卓也 先生（宮崎大学医学部整形外科） 山本 真広 先生（国立スポーツ科学センター 看護師） 望月 麻紀 先生（BOC-ATC, 榊原記念病院 看護師）	

※講義および、休憩時間は状況に応じて変則的に取りまますので、ご注意ください。