

**2024年7月13日（土）～14日（日）
健康運動看護師養成講座プログラム及び会場**

7月13日（土）		場所：宮崎グリーンホテル 大会議室（2階）
9:10～	受付	
9:25～	オリエンテーション	
9:30～10:20	【講義】生体機能と運動：呼吸器系と運動、循環器系と運動（No.10） 講師：田中 喜代次先生（筑波大学大学院 教授）	
10:30～11:30	【実技】運動傷害と予防：運動処方、運動負荷テスト（No.13） 講師：田中 喜代次先生（筑波大学大学院 教授）	
11:40～12:40	【実技】運動傷害と予防：メディカルチェックと運動処方（No.14） 講師：田中 喜代次先生（筑波大学大学院 教授）	
12:40～13:40	昼 食	
13:40～14:40	【実技】運動傷害と予防：メディカルチェックと運動処方（No.15） 講師：田中 喜代次先生（筑波大学大学院 教授）	
14:50～15:40	【講義】健康管理と危機管理：データ管理、健康危機管理システム（No.20） 講師：田中 喜代次先生（筑波大学大学院 教授）	
15:50～16:50	【実技】運動傷害と予防：メディカルチェックと運動処方（No.17） 講師：日吉真理子先生（健康運動指導士）	
7月14日（日）		場所：宮崎グリーンホテル 大会議室（2階）
9:00～	受付	
9:10～10:00	【講義】健康運動看護概論（No.1） 講師：鶴田 来美 先生（周南公立大学）	
10:10～11:00	【講義】生体機能と運動：運動器系、神経系と運動（No.9） 講師：河原 勝博先生（かわはら整形外科リハビリテーションクリニック 院長）	
11:10～12:00	【講義】運動傷害と予防：健康障害（突然死、熱中症）（No.11） 講師：河原 勝博先生（かわはら整形外科リハビリテーションクリニック 院長）	
12:00～13:00	昼 食	
13:00～13:50	【講義】運動傷害と予防：スポーツ外傷と障害（No.12） 講師：河原 勝博先生（かわはら整形外科リハビリテーションクリニック 院長）	
14:00～15:00	【実技】運動傷害と予防：メディカルチェックと運動処方（No.16） 講師：河原 勝博先生（かわはら整形外科リハビリテーションクリニック 院長）	
場所：宮崎グリーンホテル 大会議室（2階）		
15:10～16:10	認定試験 （※全20時間全ての課程を受講された方のみ）	

2024年7月15日（月）
健康運動看護師更新講座プログラム及び会場

7月15日（月）		場所：宮崎グリーンホテル 大会議室（2階）	
10:15～	受付	【更新講座】 テーマ：健康度をあげるための運動実践プログラム 講師：川上 貴史氏（岡田整形外科 健康運動指導士）	
10:30～11:30	【実技】	1. 運動の目的 2. 健康増進運動プログラムの実際 ○バリエーションと楽しさ ○ウォーミングアップ ○有酸素運動	
11:30～12:30	休憩		
12:30～15:30	【実技】	3. 健康増進運動プログラムの実際 ○筋力トレーニング ○柔軟性トレーニング ○クールダウン 4. 運動の評価 評価とフィードバック、安全の確保とリスク管理	