

# 高齢者のトレーニングにつなげるための運動生理学基礎コース（2022）

基礎コースは、高齢者やフレイル、サルコペニア、呼吸・循環器疾患に対するトレーニングを考える時に役立つ運動生理学のセミナーです。セミナーでは、高齢者の生データを使いながら、3つの視点から運動生理学を理解し、トレーニング戦略につなげていきます。

第1回

## ○高齢者の筋力低下を深掘りする

開催日時：令和4年10月5日（水）19:00～20:15

内容：高齢者の筋力、筋パワーの特徴を捉え、神経筋機能を考えたトレーニング戦略につなげます。

講師：菅原 仁（一般社団法人湘南運動科学研究所）

第2回

## ○高齢者の筋持久性を考える

開催日時：令和4年11月2日（水）19:00～20:15

内容：高齢者の運動時の息切れや下肢の筋萎縮を考え、全身持久力を高める戦略につなげます。

講師：只野ちがや（東邦大学医学部講師）

第3回

## ○高齢者の血圧・心拍応答を読み解く

開催日時：令和4年12月7日（水）19:00～20:15

内容：高齢者の血圧、心拍応答を理解し、自律神経制御能や血圧を考慮したトレーニング戦略につなげます。

講師：室 増男（東邦大学名誉教授）

- 参加費：3,000円（3回分）
- 定員：20名程度
- 参加方法：オンライン（Zoom）
- お申込方法：ホームページよりお申し込みください。  
<https://shonanries.com/>

※定員になり次第締め切ります。

- 対象：理学療法士、健康運動指導士、健康運動実践指導士、高齢者の健康増進分野に関わる研究者など

