

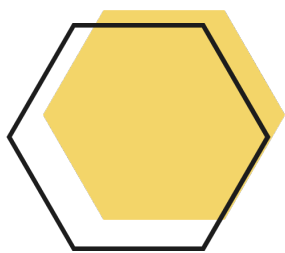
6月14日(日)  
10時～12時半  
午前部

理学療法士がフィットネス  
現場で活躍するには、  
トレーニングにおける

- 知識
- リスク管理
- 自身のパフォーマンス  
ではないかと考える。

本研修はそれらについて  
お時間の許す限り  
伝えていきたい。

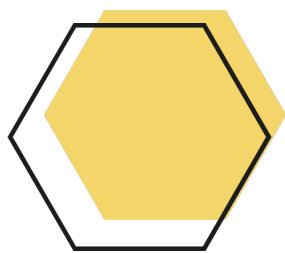
# 理学療法士×FITNESS



## ダイエット

何か月後だけでなく、何年  
先も、キレイで理想な体型を  
獲得するには、避けては通れ  
ない食事管理。

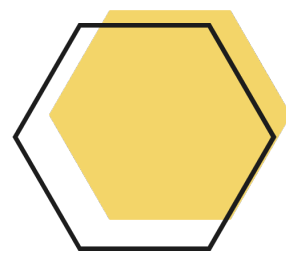
糖質制限、脂質制限、カロ  
リー制限・・・これらをエビデンス  
をもとに紐解いていく・・・



## 高齢者フィットネス

フィットネス人口の大半が高  
齢者であることから、高齢者  
フィットネスにおけるリスク管  
理を抑えていきたい。

今回は実際の中を通し、重  
要度の高いものを選出し、  
症例を通じ伝える。



## パフォーマンス

指導する側は、ぜひとも理論や  
理屈を並べるだけでなく、実際の  
動作で伝えることが何よりも利  
用者の心を掴むことは間違いな  
い。

実際にパフォーマンスやトレー  
ニングを通じ自身を評価していく。

日本リハフィット協会

現住所：埼玉県桶川市坂田東2-8-13  
電話番号：048-729-2455