## 健康スポーツ関連施設連絡協議会　主催研修会等全記録

（指）は、兵庫県医師会等が主催する研修会等を指定研修会として認定した。

講師の肩書き（所属、役職名）は、開催当時のもの。

| 年度 | 回 | 開催日 | 会　　場 | 内　　容　（　講　師　） | 参加者数 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2001 | 1 | 5月24日 | 兵庫県立健康センター | 講義：長寿の道は自立自尊（**河村剛史**） | 43 |
| | 2 | 8月23日 | 兵庫県立健康センター | 実習：水中歩行の指導法・水中負荷心電図の測定<br>実習：脊椎ストレッチウォーキングの指導法<br>実習：100キロカロリーカウントダイエット | 33 |
| | 3 | 11月1，2日 | 淡路夢舞台国際会議場 | 第23回日本健康増進学会を主催研修会として認定して合流 | 33 |
| | 4 | 2月21日 | 兵庫県立健康センター | 講義：糖尿病患者の管理法と注意点（神戸大学大学院医学系研究科助教授　乾明夫） | 34 |
| | 指 | 8月23日 | コープこうべ生文センター | 第2回兵庫県医師会健康スポーツシンポジウム　講演：生活習慣病と体質改善（**河村剛史**）講演：スポーツ障害を未然に防ぐ予防対策（**松本學**） | 51 |
| | 指 | 9月9日 | 兵庫県立健康センター | 兵庫県立健康センター主催・心肺蘇生法の講義と実技（**河村剛史**） | 16 |
| 2002 | 1 | 5月23日 | 兵庫県立健康センター | 講義：高脂血症について（**河村剛史**） | 28 |
| | 2 | 8月22日 | 兵庫県立健康センター | 実習：リハビリの運動指導（PTT代表取締役　西岡宗徳） | 25 |
| | 3 | 11月21日 | 兵庫県立健康センター | 講義と実習：HowTo脊椎ストレッチウォーキング（**河村剛史**） | 27 |
| | 4 | 1月23日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：高血圧について（**河村剛史**）<br>実習：心肺蘇生法～施設における安全管理（**河村剛史**） | 24 |
| | 指 | 8月22日 | コープこうべ生文センター | 第3回兵庫県医師会健康スポーツシンポジウム　講演：スポーツ時の心臓突然死予防と対策　実技：心肺蘇生法・施設における安全管理（**河村剛史**）　講演：糖尿病予備軍の病態と栄養管理（徳島大学医学部教授　中尾豊、） | 31 |
| | 指 | 2月20日 | 兵庫県医師会館 | 兵庫県医師会主催健康スポーツ医再研修会　講演1：高血圧症に対する運動療法（神戸大学医学部保健学科教授　石川雄一）　講演2：スポーツによる膝関節傷害の治療と話題（ 神戸大学大学院医学系研究科整形外科教授　黒坂昌弘） | 23 |
| 2003 | 1 | 5月22日 | 兵庫県立健康センター | 講義：生活習慣病概論（**河村剛史**）<br>講話：足の話～正しい靴の選び方履き方（株式会社アシックス） | 32 |
| | 2 | 8月21日 | 兵庫県立健康センター | 実習：ソフトジム・エクササイズ（Ｄ＆Ｇフィットネス代表久保弘子）<br>講義：100キロカロリーカウントダイエット（兵庫県立健康センター松葉真） | 35 |
| | 3 | 11月27日 | 富士ｾﾞﾛｯｸｽｽﾍﾟｰｽｱﾙﾌｧ神戸 | 実習：心肺蘇生法（**河村剛史**）<br>実習：初心者向け楽々バリエーション～エアロビクスローインパクト（TKプランニング主宰井上トキコ） | 52 |
| | 4 | 1月29日 | 兵庫県立健康センター | 講義：糖尿病について（神戸大学大学院医学系研究科応用分子医学講座助教授　乾明夫）<br>事例発表：糖尿病患者の運動指導とその効果（兵庫県立健康センター） | 35 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 指 | 8月21日 | コープこうべ生文センター | 第4回兵庫県医師会健康スポーツシンポジウム　講演1：スポーツ時の安全管理：中高年者の運動時高血圧について（**河村剛史**）　講演2：長寿健康法～いまを生き抜き、年は後で取ろう（高階經和(社)臨床心臓病学教育研究会会長） | 33 |
| | 指 | 2月26日 | 兵庫県医師会館 | 兵庫県医師会主催健康スポーツ医再研修会　「生活習慣病指導マニュアルづくりに向けて」座長：中村亮爾、石濱義民（兵庫県医師会健康スポーツ医学委員会委員）<br>シンポジスト：高血圧・高脂血症の運動処方の考え方（**河村剛史**）　糖尿病に対する運動処方の考え方（乾明夫　神戸大学大学院医学系大学院応用分子医学講座助教授）　生活機能病とその管理（楊鴻生　兵庫医科大学整形外科助教授）　生活習慣病指導管理料の運用について（池田正尚　兵庫県医師会健康スポーツ医学委員会委員） | 30 |
| 2004 | 1 | 4月28日 | ハーティ21（尼崎市） | 講義：高脂血症について（**河村剛史**）<br>事例発表：高脂血症患者の運動指導とその効果（兵庫県健康財団からだの健康部） | 27 |
| | 2 | 7月31日 | 富士ｾﾞﾛｯｸｽｽﾍﾟｰｽｱﾙﾌｧ神戸 | 実習：高脂血症の運動療法（(財)地方公務員安全衛生推進協議会　松井浩） | 28 |
| | 3 | 12月12日 | 神戸国際会議場 | 生活習慣病指導管理マニュアル・シンポジウム<br>講義：生活習慣病指導におけるリスク管理（**河村剛史**）　講義：高血圧ガイドラインに基づいた生活習慣指導（神戸大学大学院医学系研究科循環呼吸器病態学教授　横山光宏）<br>講義：循環器病疾患におけるマグネシウムの重要性（ 旭川医科大学第一内科教授　菊池　健次郎）　講義：高脂血症治療ガイドラインに基づいた生活習慣指導（金沢大学大学院医学系研究科血管分子遺伝学教授　馬渕宏）　講義：糖尿病治療ガイドラインに基づいた生活習慣指導（愛知学院大学心身科学部健康科学科教授　佐藤祐造） | 39 |
| | 4 | 3月10日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：高血圧症の運動療法（ﾘｰﾎﾞｯｸ・ﾕﾆﾊﾞｰｼﾃｨ・ﾏｽﾀｰﾄﾚｰﾅｰ　中尾和子） | 40 |
| | 指 | 8月26日 | ラッセホール | 第5回兵庫県医師会健康スポーツシンポジウム　講演：急性冠症候群の予防と治療（榊原記念病院副院長　住吉徹哉）　講演：AEDを使用した心肺蘇生法（**河村剛史**） | 33 |
| 2005 | 1 | 4月28日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：生活習慣病概論（**河村剛史**）<br>事例発表（川西市体育・スポーツ振興事業団　村田トオル） | 22 |
| | 2 | 9月8日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：生活習慣病の運動療法（(有)アクトスペース企画　尾陰由美子） | 45 |
| | 3 | 11月23日 | 富士ｾﾞﾛｯｸｽｽﾍﾟｰｽｱﾙﾌｧ神戸 | 実習：高脂血症を対象とした水中ウォーキング（if企画代表　池田扶実子） | 39 |
| | 4 | 2月9日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：糖尿病の運動療法・食事療法（**河村剛史**） | 35 |
| | 指 | 10月20日 | 兵庫県医師会館 | 第6回兵庫県医師会健康スポーツシンポジウム　講演：元気輝く高齢社会は毎日の食事から（兵庫県健康財団会長　家森幸男）　講演：生活習慣病指導管理法（**河村剛史**） | 38 |
| | 指 | 3月9日 | 兵庫県医師会館 | 兵庫県医師会主催健康スポーツ医再研修会　講演：肩関節の不思議―スポーツ肩障害防止に向けて（大阪大学医学部整形外科助教授　菅本一臣）　講演：心臓突然死の予防と対策:2005国際ガイドライン（国立循環器病センター心臓血管内科部長　野々上宏） | 24 |
| | 1 | 5月18日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：高血圧症に対する運動療法の意義について（**河村剛史**）<br>事例発表（河村循環器病クリニック　巖裕之） | 41 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2006 | 2 | 9月21日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：生活習慣病の運動療法～ピラティスメソッドⅠ（I･S･P&PPK フィットネス代表　中尾和子） | 83 |
| | 3 | 10月19日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：生活習慣病の運動療法～ピラティスメソッドⅡ（I･S･P&PPK フィットネス代表　中尾和子） | 51 |
| | 4 | 1月18日 | ラッセホール | 講義：高脂血症と運動療法（**河村剛史**）<br>事例発表（神戸アドベンチスト病院三育センター　倉橋剛雄、富士ゼロックススペースアルファ神戸ウェルネスクラブ　永田三代子） | 47 |
| | 指 | 11月2日 | 兵庫県医師会館 | 第7回兵庫県医師会健康スポーツシンポジウム | 51 |
| | 指 | 3月8日 | 兵庫県医師会館 | 兵庫県医師会主催健康スポーツ医再研修会　講義Ⅰ：少年野球肘検診の現状について（大阪大学附属病院整形外科助手　松浦哲也）　講義Ⅱ：食後高血糖と食後高中性脂肪血症が脳心臓血管に及ぼす影響（東邦大学医療センター大森病院教授　芳野原） | 15 |
| 2007 | 1 | 7月26日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：糖尿病の運動療法（河村剛史）　事例発表（河村循環器病クリニック　巖裕之） | 42 |
| | 2 | 11月25日 | 富士ｾﾞﾛｯｸｽｽﾍﾟｰｽｱﾙﾌｧ神戸 | 実習：ノルディック・フィットネスウォーキング（富士ゼロックス総合教育研究所スペースアルファ神戸ウェルネスビジネス統括マネージャー　中島達哉） | 27 |
| | 3 | 1月17日 | ラッセホール | 講義：糖尿病における運動療法のメカニズム（**河村剛史**）<br>講義：糖尿病の食事療法（武庫川女子大学食物栄養学科講師　松葉真） | 40 |
| | 4 | 2月21日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：和風エアロ（富士ゼロックス総合教育研究所スペースアルファ神戸新規事業開発グループマネージャー　中島健二） | 45 |
| | 指 | 10月18日 | 兵庫県医師会館 | 第8回兵庫県医師会健康スポーツシンポジウム　講演：メタボリックシンドロームの栄養指導の考え方（甲子園大学副学長・栄養学部長・大学院栄養学研究科長　田中平三）　講演：メタボリックシンドロームの運動指導の考え方－リスクの共有化－（**河村剛史**） | 42 |
| | 指 | 3月27日 | 兵庫県医師会館 | 兵庫県医師会主催健康スポーツ医再研修会　講演：高齢者糖尿病患者に対する運動療法（神戸大学大学院医学系老年内科学主任教授　横野浩一）　講演：スポーツ時の腰痛対策（関西労災病院リハビリテーション科診療科部長　住田幹男） | 10 |
| | 1 | 7月10日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：高血圧について（**河村剛史**）<br>講義：高血圧の食事療法（武庫川女子大学食物栄養学科講師　尾﨑悦子） | 30 |
| | 2 | 10月8日 | リゾ鳴尾浜 | 実習：マイ・ルーシーダットン～タイ式ヨガを用いた生活習慣病の運動療法（己抄呼Misako） | 32 |
| | 3 | 1月15日 | ラッセホール | 講義：高脂血症とメタボリックシンドロームの関わりについて（**河村剛史**）<br>講義：高脂血症の予防と改善～コレステロールと食事の関係（園田学園女子大学准教授　松葉真） | 40 |
| | 4 | 3月12日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：ファンクショナル・ムーブ～肩甲骨と股関節を動かそう（高順姫　ｺｳ･ｽﾆ） | 50 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2008 | 指 | 11月30日 | 兵庫県医師会館 | 第9回兵庫県医師会健康スポーツシンポジウム<br>①基調講演：長寿の道は自立自尊（**河村剛史**）<br>②脊椎ストレッチウォーキングのフォーム指導（Be-Wellness代表　大前拓）<br>③パネルディスカッション「脊椎ストレッチウォーキングのここがいい！」<br>　パネリスト：明石市医師会健康スポーツ医　戸田和夫、健康スポーツ関連施設連絡協議会副会長　小林克彦、兵庫県教育委員会　柿本博司 | 46 |
| | 指 | 3月26日 | 兵庫県医師会館 | 兵庫県医師会主催健康スポーツ医再研修会　演題１：食後高血糖と虚血性心疾患（近畿大学医学部循環器内科教授　宮崎俊一）　演題２：足の捻挫の診断と治療（大阪医科大学整形外科教授　木下光雄） | 12 |
| 2009 | 1 | 7月2日 | 兵庫県医師会館 | 講義：生活習慣病概論～人類の進歩と生活習慣病（**河村剛史**）<br>講義：運動器不安定症とその予防（わたや整形外科院長　綿谷茂樹） | 40 |
| | 2 | 11月9日 | ｴｽﾊﾟﾃｨｵ ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ | 実習：ウェーブストレッチ・エクササイズ（日本ウェーブストレッチ協会理事長、ボディアーチメイクアドバイザー　牧直弘） | 38 |
| | 3 | 1月24日 | 松蔭女子大学会館 | 講義：糖尿病の運動療法（**河村剛史**）<br>講義：新型インフルエンザについて（京都府立医科大学助教　三谷智子） | 35 |
| | 4 | 2月25日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：意識を届けよう　自分のからだ（日本フィットネス協会ADIエグザミナー　島田真理） | 36 |
| | 指 | 11月30日 | 兵庫県医師会館 | 第10回兵庫県医師会健康スポーツシンポジウム<br>基調講演：健康スポーツを中心とした健康長寿を延ばす予防医療（**河村剛史**）<br>シンポジウム：予防で健康寿命を延ばす<br>　兵庫県歯科医師会常務理事　垣本孝作<br>　兵庫県薬剤師会専務理事　大澤泰輔<br>　兵庫県看護協会常務理事　小田美紀子<br>　兵庫県栄養士会副会長　三野幸治<br>　健康スポーツ関連施設連絡協議会副会長　小林克彦 | 55 |
| | 指 | 3月25日 | 兵庫県医師会館 | 兵庫県医師会主催健康スポーツ医再研修会　演題１：健康スポーツ医から見たメタボリックシンドローム（**河村剛史**）　演題２：運動器不安定症（ロコモティブシンドローム）の予防と対応（兵庫県医師会健康スポーツ医学委員会副委員長　綿谷茂樹） | 4 |
| 2010 | 1 | 7月24日 | 松蔭女子大学会館 | 講義：高血圧症の運動療法（**河村剛史**）<br>講義：上肢の運動機能と障害（神戸国際大学リハビリテーション学部准教授　小枝英輝） | 20 |
| | 2 | 10月28日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：青竹ビクスと10分間エクササイズ（株式会社Be-up代表取締役、ルネサンス・シニアエグゼクティブアドバイザー、青竹ビクス協会会長　岡本正一） | 32 |
| | 3 | 1月13日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：高脂血症のメカニズムと指導時の留意点（**河村剛史**）<br>講義：下肢の運動機能と障害（神戸国際大学リハビリテーション学部准教授　小枝英輝） | 40 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | 3月24日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：メタボ解消・10分間エクササイズ（株式会社Be-up代表取締役、ルネサンス・シニアエグゼクティブアドバイザー、青竹ビクス協会会長　岡本正一） | 32 |
| 2011 | 1 | 7月21日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：生活習慣病対策の基本（河村剛史）<br>講義：日常よく見られるスポーツ傷害（小野市民病院副院長　**松本學**） | 28 |
| | 2 | 11月9日 | リゾ鳴尾浜 | 実習：ろっ骨エクササイズKaQiLa~カキラ~（㈱キッズカンパニー専務取締役、エクササイズデザイナー　己抄呼 Misako） | 19 |
| | 3 | 1月12日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：糖尿病～運動療法が必要なわけ・運動の効果～（河村剛史）<br>講義：日常よく見られるスポーツ傷害パートⅡ（小野市民病院副院長　**松本學**） | 36 |
| | 4 | 2月16日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：リセットコンディション（インド国連ヨーガセラピYTC/YICC認定療法士、AFAAフィットネスパーソナルカウンセラー　雄谷昌子） | 22 |
| 2012 | 1 | 6月21日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：高血圧の改善予防と運動について（**河村剛史**）<br>講義：こころとからだを考える（びわこ成蹊スポーツ大学競技スポーツ学科スポーツ情報戦略コース教授　豊田則茂） | 30 |
| | 2 | 10月12日 | ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ ﾙﾈｻﾝｽ神戸 | 実習：シナプソロジーカフェ　パートⅠ（株式会社Be-up代表取締役、ルネサンス・シニアエグゼクティブアドバイザー、青竹ビクス協会会長　岡本正一） | 28 |
| | 3 | 1月10日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：高脂血症～原因と予防（食事・運動）（**河村剛史**）<br>講義：運動指導時に必要な栄養の知識（園田学園女子大学人間健康学部食物栄養学科准教授　松葉真） | 29 |
| | 4 | 2月14日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：シナプソロジーカフェ　パートⅡ（株式会社Be-up代表取締役、ルネサンス・シニアエグゼクティブアドバイザー、青竹ビクス協会会長　岡本正一） | 22 |
| 2013 | 1 | 7月11日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：生活習慣病総論～生活習慣病に対する運動の効用（**河村剛史**）<br>講義：整形外科領域におけるスポーツ外傷・傷害（神戸大学医学部付属病院整形外科准教授　黒田良祐） | 28 |
| | 2 | 10月25日 | ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ ﾙﾈｻﾝｽ神戸 | 実習：高齢者に必要なプログラム“青竹ビクス2013”（株式会社Be-up代表取締役、ルネサンス・シニアエグゼクティブアドバイザー、青竹ビクス協会会長　岡本正一） | 15 |
| | 3 | 1月9日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：糖尿病～その原因と予防（**河村剛史**）<br>講義：股関節スポーツ外傷・傷害の診断と治療（神戸大学医学部付属病院整形外科准教授　黒田良祐） | 33 |
| | 4 | 2月24日 | コープこうべ健康ｽﾎﾟｰﾂ | 実習：ウェーブリングエクササイズ（日本ウェーブストレッチ協会関西支部長、ウェーブストレッチマスタートレーナー　加藤聖治） | 22 |
| | 1 | 6月19日 | 宮野医療器株式会社 | 講義；高血圧と運動（**河村剛史**）<br>講義：ロコモティブシンドロームと運動療法（神戸大学医学部付属病院整形外科特命講師　新倉隆宏） | 46 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2014 | 2 | 10月9日 | ﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ｺｽﾊﾟ 名谷 | 実習：高齢者指導に役立つ“デュアルタスクトレーニング”（㈱オージースポーツヘルスケアｱ推進チームマネージャー、健康運動指導士、介護予防指導員　森口洋子） | 41 |
| | 3 | 1月8日 | 宮野医療器株式会社 | 講義；高脂血症の予防と治療～運動編～（**河村剛史**）<br>講義：骨折治療におけるリハビリテーション（神戸大学医学部付属病院整形外科特命講師新倉隆宏） | 36 |
| | 4 | 2月5日 | ﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ｺｽﾊﾟ 名谷 | 実習：転倒予防指導法～タオルを用いた筋力、バランス・歩行能力向上エクササイズ（NPO法人1億人元気運動協会会長、関西医療大学、大阪体育大学、天理大学非常勤講師<br>竹尾吉枝） | 37 |
| 2015 | 1 | 6月25日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：65歳からのサルコペニア（筋肉減少症）対策（**河村剛史**）<br>講義：スポーツ医学～メディカルサポート～（神戸大学大学院整形外科准教授　黒田良祐） | 32 |
| | 2 | 10月15日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：驚くほど身体が軽くなるJSAエクササイズ～シニアの元気を引き出す～椅子編とマット編の2部構成（講師2名制　①JSA手技療法協会所属日本Gボール協会認定インストラクター　四方千代美　②日本Gボール協会認定インストラクター、NPO住環境デザイン協会ヨガインストラクター　渡邊有美） | 43 |
| | 3 | 1月14日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：糖尿病～運動療法の基礎～（**河村剛史**）<br>講義：スポーツ医学～再生医療～（神戸大学大学院整形外科准教授　黒田良祐） | 36 |
| | 4 | 3月10日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：高齢者の為のアクアエクササイズ（MIZUNOアクア教育スタッフ（リーダー）、ルネサンスエアロアクアテクニカルサポートエデュケーター、JAFA/ADI認定インストラクター　平田紀子） | 18 |
| 2016 | 1 | 7月7日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：スポーツインストラクターが知っておくべき高血圧症（**河村剛史**）<br>講義：日常よく見られるスポーツ傷害その１～頭部・体幹・上肢～（**松本學**） | 41 |
| | 2 | 10月27日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 講義：脊椎ストレッチウォーキングの理論と効果（河村剛史）<br>実習：脊椎ストレッチウォーキング実践（西谷仁孝） | 25 |
| | 3 | 1月12日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：スポーツインストラクターが知っておくべき高脂血症（**河村剛史**）<br>講義：日常よく見られるスポーツ傷害その2～腰部・下肢～（**松本學**） | 39 |
| | 4 | 3月9日 | ﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ｺｽﾊﾟ 名谷 | 実習：高齢者指導に役立つ“デュアルタスクトレーニング”第2弾（株式会社オージースポーツ森口洋子） | 43 |
| 2017 | 1 | 6月29日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：高齢者の運動の目的～フレイルからサルコペニア～（**河村剛史**）<br>講義：ジュニアからシニアまでのスポーツ傷害その1～頸椎・胸椎・上肢～（**松本學**） | 44 |
| | 2 | 10月12日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：椅子に座ってできる身軽・気軽・手軽な機能改善体操（アクトスペース企画　代表取締役、NPO法いきいき・のびのび健康づくり協会会長、（公社）日本フィットネス協会業務執行理事/AGS　尾陰由美子） | 45 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2017 | 3 | 1月11日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：スポーツ指導者が知っておくべき糖尿病について（**河村剛史**）<br>講義：ジュニアからシニアまでのスポーツ傷害その2～腰椎・下肢～（**松本學**） | 41 |
| | 4 | 2月26日 | ｴｽﾊﾟﾃｨｵ ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ | 実習：ウェーブストレッチリングを使った姿勢バランスエクササイズ（㈱社会体育開発研究所所属、健康運動指導士、ウェーブストレッチ協会理事、同マスタートレーナー、介護予防運動トレーナー、衛生管理者　加藤聖治） | 29 |
| 2018 | 1 | 6月21日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：高血圧と認知症（**河村剛史**）<br>講義：四肢関節のスポーツ傷害（**松本學**） | 34 |
| | 2 | 9月30日 | エルポート | 実習：チェアエクササイズ～様々な指導法の実際（NPO法人1億人元気運動協会会長、株式会社元気サポート代表取締役、教育学修士（神戸大学）、健康運動指導士、介護予防主任運動指導員。関西医療大学・天理大学非常勤講師　竹尾好恵）※台風24号のため中止 | 0 |
| | 3 | 1月10日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：コレステロール以外の危険因子～高中性脂肪血症（**河村剛史**）<br>講義：頭部・体幹のスポーツ傷害（**松本學**） | 39 |
| | 4 | 3月7日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：筋力アップと関節可動域を向上させるアプローチ法（日本フィットネス協会・エアロビックダンスディレクター、健康運動指導士、FSEMダイエットトレーナー、第3回オールジャパンメンズフィットネス選手権大会優勝　宅見啓司） | 31 |
| 2019 | 1 | 6月6日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：チェアエクササイズ～様々な指導法の実際（NPO法人1億人元気運動協会会長、株式会社元気サポート代表取締役、教育学修士（神戸大学）、健康運動指導士、介護予防主任運動指導員、関西医療大学・天理大学非常勤講師　竹尾好恵）※前年台風24号のため中止した内容を再度実施 | 23 |
| | 2 | 7月11日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：スポーツ指導者必見・救急蘇生法の基本（**河村剛史**）<br>講義：日常よく見られる整形外科的傷害～頭部・体幹（**松本學**） | 31 |
| | 3 | 1月9日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：生活習慣病の基礎知識（**河村剛史**）<br>講義：日常よく見られる整形外科的傷害～四肢（**松本學**） | 31 |
| | 4 | 3月1日 | コープこうべ健康ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ | 実習：高齢者のための骨盤底筋トレーニング（健康運動指導士、日本コンディショニング協会ひめトレ教育トレーナーなど　石崎依子） | 25 |
| 2020 | 1 | 6月25日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：人生百年　長寿を目指した指導法（**河村剛史**）<br>講義：整形外科的四肢の傷害-外傷および障害について-（**松本學**） | 20 |
| | 2 | 10月15日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：自律神経の働きを整えるリラクゼーション法（健康運動実践指導者、日本陸上競技連盟A級トレーナー、アクアビクスインストラクター、ヨガインストラクター、アロマテラピーアドバイザー　岡田絢子） | 35 |
| | 3 | 1月14日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：動時の血圧変動―運動時高血圧について―（**河村剛史**）<br>講義：整形外科的体幹の傷害－外傷および障害について・病態及び対策－（**松本學**）<br>※新型コロナウイルス感染拡大のために中止 | 0 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | 3月7日 | コープこうべ健康ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ | 実習：背骨コンディショニング（背骨コンディショニング協会認定インストラクター、日本フィットネス協会GFIディレクター　三井俊一） | 16 |
| 2021 | 1 | 8月26日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：いますぐフレイル対策を。～長期化する自粛生活から生活不活発となって様々な衰えが加速する（**河村剛史**）<br>講義：日常よく見られる運動器の障害ー四肢ー-（**松本學**） | 22 |
| | 2 | 10月28日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：フレイルに負けないリラクゼーション法（健康運動実践指導者、アクアビクスインストラクター、ヨガインストラクター、アロマテラピーアドバイザー　岡田絢子） | 15 |
| | 3 | 1月13日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：糖尿病・その合併症とは（**河村剛史**）<br>講義：日常よく見られる運動器の障害ー体幹ー（**松本學**） | 16 |
| | 4 | 3月13日 | コープこうべ健康ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ | 実習：背骨コンディショニング・パートⅡ（背骨コンディショニング協会認定インストラクター、日本フィットネス協会GFIディレクター　三井俊一） | 16 |
| 2022 | 1 | 7月21日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：高血圧を放置すると認知症になるか（**河村 剛史**）<br>講義：「日常よく見られる体幹の傷害（ **松本 學**） | 19 |
| | 2 | 10月13日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：コロナ禍でのマスク生活・運動不足の中での健康を維持・増進するための呼吸法の実際（成Naru健康プロモーション代表、呼吸筋ストレッチ体操認定指導員　北勝成） | 20 |
| | 3 | 1月12日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：高脂血症を放置すると認知症になるか（**河村 剛史**）<br>講義：日常よく見られる四肢の傷害（ **松本 學**） | 18 |
| | 4 | 3月12日 | コープこうべ健康ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ | 実習：体温１度上げて健康になれる美温活リンパストレッチ（日本美温活リンパアカデミー協会代表、美温活リンパストレッチ開発者、有限会社エモーション代表　三浦栄紀） | 21 |
| 2023 | 1 | 8月24日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：認知症を予防する生活習慣（**河村剛史**）<br>講義：体幹の整形外科的問題あれこれ（**松本學**） | 15 |
| | 2 | 10月26日 | KTVﾌｨｯﾄﾈｽｸﾗﾌﾞ ﾌﾚｽｺ | 実習：身体の調子が良くなる『ポテンシャルアップアプローチ』（指導歴20年。フィットネスクラブやオンラインを中心にフィットネスレッスンを展開、MIZUNO株式会社や日本フィットネス協会において講師業を勤める　宅見啓司）　※都合により中止。 | 0 |
| | 3 | 1月11日 | 宮野医療器株式会社 | 講義：糖尿病は認知症になるか（**河村剛史**）<br>講義：四肢の整形外科的問題あれこれ（**松本學**） | 14 |
| | 4 | 3月10日 | コープこうべ健康ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ | 実習：美骨ピラティス（1970年生まれ。32年間エクササイズ指導者として活動。美骨ピラティススタジオ Bicotty代表。<br>2011年秋、ピラティスをベースに筋膜を活性化、特に背骨にアプローチした独自のプログラム『美骨ピラティス』を開発。自身のスタジオ「美骨ピラティススタジオ Bicotty」を開設。オーナートレーナーとしてスタジオ運営をする他、大手企業の新プログラム開発やインストラクター養成等の運営業務にも携わる　今川早都子SATOKO） | 20 |

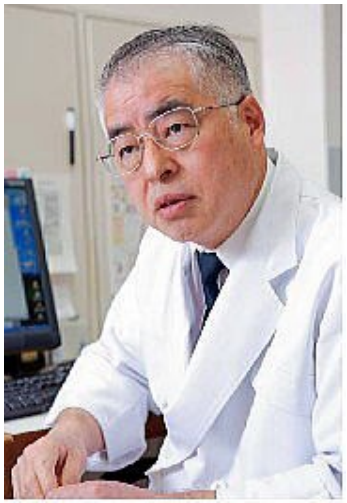
2024年3月31日更新

**延べ参加者数　3,380**

## 主な講師

**河村剛史**【かわむら　つよし】　健康スポーツ関連施設連絡協議会会長

72 年神戸大学医学部卒業、神戸大学医学部第 2 外科、東京女子医科大学第 1 外科、
85 年カリフォルニア大学サンディエゴ校胸部外科准教授。
87 年兵庫県立姫路循環器病センター救命救急センター長、
96 年兵庫県立健康センター所長、2007 年「河村循環器病クリニック」開業。
帰国後日本で初めて市民に向けて心肺蘇生法の普及活動を開始。
2012 年日本循環器学会および米国心臓協会（ＡＨＡ）から表彰。
日本循環器学会循環器専門医、心臓血管外科名誉専門医、
日本医師会認定健康スポーツ医、産業医。2019 年兵庫県スポーツ賞受賞。
2020 年兵庫県医師会表彰。



**松本　學**【まつもと　まなぶ】　健康スポーツ関連施設連絡協議会顧問

71 年慶応義塾大学商学部卒、78 年兵庫医科大学卒。
97 年宝塚市立病院整形外科主任医長、99 年同部長、
02 年小野市民病院整形外科部長、07 年同副院長。
日本整形外科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、
関西ラグビーフットボール協会。
学生時代陸上競技者として活躍、メキシコオリンピックを目指し
たが出場はかなわず、慶応大卒業後、今度は選手をフォローする
側にまわると決意、医師となった異色の経歴を持つ。
2018 年兵庫県スポーツ賞受賞。