

一般社団法人キャンサーフィットネス®

2024年度キャンサーフィットネス
認定インストラクター
がんの運動ピアサポーター
説明会

Living beyond cancer

がん患者が、普通の生活に戻るために
『運動』と『健康管理』を学べる場です

生きる力を回復させ、元気に社会復帰をするために

①

Living with cancer

治療前から体力をつけ
正しい情報を手に入れる方法を
知るために

②

Living through cancer

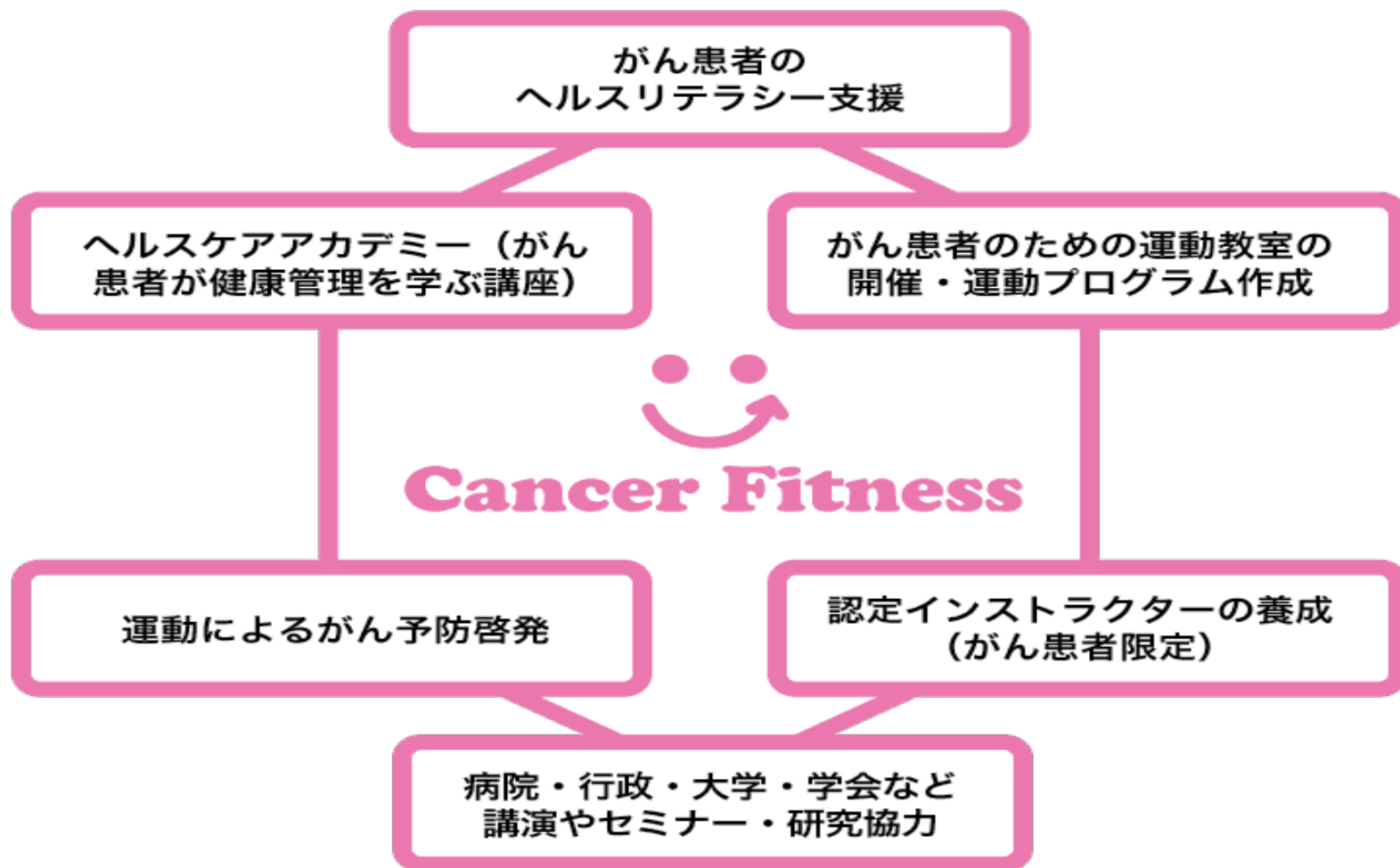
治療中は体力を維持し
気持ちを前向きするために

③

Living beyond cancer

治療後は身体機能を回復させ
元気に生きていくために

一般社団法人キャンサーフィットネス®の活動



**Cancer
Fitness**

一般社団法人キヤンサーフィットネス

がん患者が運動と健康管理を学

ぶ場



Living With Cancer

治療前から体力をつけ
正しい情報を手に入れる方法を
知るために



Living Through Cancer

治療中は体力を維持し
気持ちを前向きするために



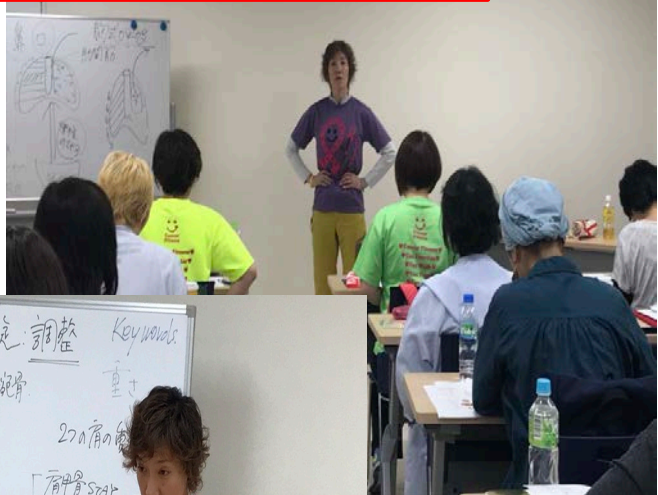
Living Beyond Cancer

治療後は身体機能を回復させ
元気に生きていくために

インストラクター養成コース



動くからだ作り学講座



Get Moving Body !!

動くからだ作り運動教室



コロナ禍に開設!!

コロナ禍でも体力づくりを支援したい

孤立しないよう“つながり”を大切にしたい

がん患者のためのリハビリのオンラインサロン
自宅にいながら体力や元気を取り戻します



どこでもいつでも
あなたの好きなときに
アクセスしてください。



 Cancer Fitness
Online salon **Hello!**

がん患者のための
キャンサーフィットネスオンラインサロン



がんになっても社会復帰したい。自分らしく過ごしたい。
そのためには、身体の機能を回復させ体力をつけていくことが大事。

がんと運動 全国キャラバン

9月神戸



6月東京



7月名古屋



10月秋田



8月仙台





MFL 認定インストラクター



2012 2013
New York

代表 広瀬真奈美 理事 杉本亮子
Manami Hirose Ryoko Sugimoto



がん患者のための運動理論



MOVING FOR LIFE
GUIDEBOOK FOR SAFE EXERCISE
DURING CANCER RECOVERY

Discover more joy.
Improve your health.
Gain a renewed sense of self.



Bartenieff Fundamentals ▪ Laban Movement Analysis ▪ Body-Mind Centering®



キャンサーフィットネス®認定 インストラクター

がんサバイバー（がん経験者）が、がん患者を対象に運動を指導するインストラクター

がん医療の発展により、治療と共に日常生活を送る患者さんやがんサバイバーが増加し、社会復帰をして生活していく方がたくさん増えています。しかし、がんそのものや治療に伴う後遺症や副作用などによって、がん患者およびがんサバイバーはさまざまな身体的・心理的な障害を受けます。

キャンサーフィットネスの運動教室では、がん患者及びがんサバイバーの**回復力を高め、残っている能力を維持・向上**させ、**健康的な生活を取り戻す**ことを**支援する**ことによって、患者さんのクオリティ・オブ・ライフ（QOL：生活の質）を大切にしようとする考え方に基づいて行っております。

運動が苦手、きらいという方が多い現状の中で、がんサバイバーが指導していくことのメリットとは？

- ▶インストラクターの存在が、励み、勇気、目標になる
- ▶ピアサポートの場になる
- 、▶がん患者の不安や痛みに関心できる

安全に運営していくことが非常に重要です。

養成コースで学べること

がんサバイバーの運動指導者として、がん患者のための運動処方や、身体機能回復、心のケア、がんリハビリテーションの知識など、がん患者の体力作りのために必要な知識を取得し、また、ピアサポーターとしてふさわしい考え方や方法を学んでいきます。また、受講することで、がんサバイバーである自分自身も、自らも運動をして体力を維持し、健康的な生活を心がけることができ、そして、新たな人生のための意欲と目標が見つかることとなるでしょう。

キャンサーフィットネス認定インストラクター取得後

- ▶がん患者のフィットネス人口の拡大及び活性化につとめ、キャンサーフィットネスが許可した運動教室を施設、病院、市町村、スポーツクラブ、オンラインにて実施。
- ▶お住まいの地域で運動教室を開催。
- ▶オンラインサロンHello!にてキャストとして出演。
- ▶認定インストラクターの活動をサポートして参ります。

2024年度キャンサーフィットネス認定インストラクター養成コース概要

あなたのがんと運動の経験を生かしませんか？

今までの受講された時間も単位になります。いつからでもお申し込み可能です。

《がんサバイバーのための動く体づくり学講座》と《インストラクター養成専科》が必須講座 65単位 となります。

残りの35単位は、キャンサーフィットネスのプログラムで様々な視点から学んで頂きながら100単位を取得して頂きます。

* 受講資格者は、がんサバイバー（経験者）、または、理事推薦のがん専門の医療者に限ります。

▶ **期限はございません。** 毎年、同じプログラムですので、ご自分のペースで数年かけて学ぶことが可能です。

▶ **100時間の講座は、今後の人生のために非常に深く大きな学びのある内容となっております。**

▶ **運動教室**では各専門のインストラクターががん患者向けの運動療法を指導しています。

▶ **ヘルスケアアカデミー**では、がん患者に必要な健康管理について、各専門の講師が講義をしています。

▶ キャンサーフィットネスの場を通して、様々ながんサバイバーの仲間と話し合ったり、分かち合うことで、**がん患者さんのためのインストラクターとして必要な技術や知識、ピアサポート力を向上させていけます。**

▶ **ご自身の健康と人生の質と向上も**させていけます。

インストラクターコース

- ▶最後の実演&講評を受け、レポートを提出し、修了となります。（最終試験まで合計100単位が必要です）
- ▶**実演とレポートにより合格された方がキャンサーフィットネス認定インストラクターとして正式に任命されます。**

がんの運動ピアサポーターコース

- ▶最後の最終試験を受け、レポートを提出し、修了となります。（最終試験まで合計100単位が必要です）
- ▶**スピーチとレポートにより合格された方がキャンサーフィットネス認定がんの運動ピアサポーターとして正式に任命されます。**

▶インストラクター養成専科は、がんサバイバーのための動く体づくり学講座 を終了した方のみ受講可能です。

▶インストラクター養成専科は、キャンサーフィットネス理事である杉本亮子先生が講義を行います。

杉本先生は、大学機関にてボディ・コンディショニング、解剖学、運動生理学の指導を行っており、杉本先生の講義は単なる知識だけでなく、実際にごんサバイバーの後遺症や機能の回復のために分かりやすい実践的な技法を取得できます。遠方の方のために、100単位のうち、10単位取得できるレポート制度もございます。ご相談下さい。

◎ご不明な点、ご質問などございましたら、お気軽にメールにてお問い合わせ下さい。

（ info@cancerfitness.jp 広瀬まで）

がんになったことは辛いことですが、がんによって得た新しい人生にトライしてみませんか!!

一般社団法人キャンサーフィットネス 認定インストラクター養成コース予定表

(キャンサーフィットネス認定がんと運動ピアサポーター コース 併設)

【2024年度 養成コース 必修科目】

I キャンサーフィットネス®がんサバイバーのための「動く体づくり学講座」

講師 杉本亮子先生 (一般社団法人キャンサーフィットネス理事)

*会場参加・オンライン (ZOOM) 参加 (ビデオオンでの参加が条件)

日時	曜日	時間	講座名	単位	講習費
4月14日	日	10:00~11:30	解剖学概論	1.5	¥2,000
		11:40~13:10	姿勢の解剖学	1.5	¥2,000
		14:00-15:00	動くからだ作り学実践運動教室	1.5	¥2,000
5月12日	日	10:00~11:30	胴体の解剖学	1.5	¥2,000
		11:40~13:10	呼吸の解剖学	1.5	¥2,000
		14:00-15:00	動くからだ作り学実践運動教室	1.5	¥2,000
6月9日	日	10:00~11:30	肩、腕の解剖学	1.5	¥2,000
		11:40~13:10	脚、足の解剖学	1.5	¥2,000
		14:00-15:00	動くからだ作り学実践運動教室	1.5	¥2,000
7月14日	日	10:00~11:30	胴体の動かし方を学び姿勢改善(LMA1)	1.5	¥2,000
		11:40~13:10	腕・脚のリハビリとリンパ浮腫予防(LMA2)	1.5	¥2,000
		14:00-15:00	動くからだ作り学実践運動教室	1.5	¥2,000
8月11日	日	10:00~11:30	身体の歪みを知り日常動作を楽にする(BF1)	1.5	¥2,000
		11:40~13:10	体幹を鍛え体力をつけよう(BF2)	1.5	¥2,000
		14:00-15:00	動くからだ作り学実践運動教室	1.5	¥2,000
9月8日	日	10:00~11:30	呼吸で力を抜く方法・コア運動で動く体へ(BMC1)	1.5	¥2,000
		11:40~13:10	赤ちゃんのハイハイから瘦れにくい動きを学ぶ(BM)	1.5	¥2,000
		14:00-15:00	動くからだ作り学実践運動教室	1.5	¥2,000
A 動く体づくり講座 合計単位/合計金額				27	¥36,000

II 2024年度10月~2024年4月 キャンサーフィットネス®認定インストラクター養成専科

*2024年度4月~9月「動く体づくり学講座」を全て修了した方のみ養成専科へ進めます。

講師 杉本亮子先生 (一般社団法人キャンサーフィットネス理事)

*会場参加・オンライン (ZOOM) 参加 (但し、認定インストラクターの資格取得希望者は、オンライン参加の場合は、条件あり)

日時	曜日	時間	講座名	単位	講習費
10月13日	日	10:00-15:00	LMA3,4	6	¥20,000
11月10日	日	10:00-14:40	BF3,4	8	¥30,000
		15:00-17:00	BMC3		
12月8日	日	10:00-17:30	ヨガ	8	¥30,000
1月12日	日	10:00-17:30	ピラティス	8	¥30,000
2月9日	日	10:00-17:30	エアロビクス	8	¥30,000
B 認定インストラクター養成専科 合計単位/合計金額				38	¥140,000
3月9日	日	10:00-12:00	最終試験① クラスプログラム作成&実演	3	¥20,000
4月末まで			最終試験② レポート提出(課題あり)	2	¥10,000
C 最終試験 合計単位/合計金額				5	¥30,000

A 動くからだ作り学講座	27	¥36,000
B 認定インストラクター養成専科	38	¥140,000
C 最終試験	5	¥30,000
D *オンラインサロンHello! 12ヶ月	12	¥13,200
E *ピアサポート講座(動画視聴)	2	¥2,000
F *運動教室・セミナーなど 合計	16	¥16,000
卒業必要単位数 (A・B・C・D・E・F合計)	100	¥237,200

主催：一般社団法人キャンサーフィットネス

106-0032 港区六本木7-21-6 e-mail: info@cancerfitness.jp

公式ホームページ
http://cancerfitness.jp

オンラインサロン Hello!
https://lounge.dmm.com/detail/5628/

◎場所 ●東京都新宿区新宿3-1-22アデランスADビルB1F会議室
【地下鉄新宿三丁目駅より徒歩2分 丸ノ内線・副都心線・都営新宿線】
場所が変わることもあります(東京都内)
●オンラインの場合は、ZOOMを使用して行います。

*「動く体づくり学講座」で、オンラインでご参加の方は、ビデオオンでの参加が条件になります。
*「インストラクター養成専科」は、インストラクターの資格取得を希望の方は、できる限り会場参加をお願いして、やむを得ぬ理由で、会場参加ができない場合は、ご相談下さい。Zoomでご参加になる場合は、顔出しが必要

◎動くからだ作り以外の運動教室(オンライン、ハイブリッド、対面あり) 各2単位取得 2000円
◎2023年6月~2024年8月【がんと運動全国キャラバン】月1回、13都市で開催。
→現地参加またはZOOM参加にてレポート提出により、各2単位取得(レポート提出料 2000円)
◎オンラインサロン内で開催「Helloトークライブ 医療従事者と話そう!」(月1回)
→レポート提出により、各2単位取得(レポート提出料 2000円)
◎卒業式 2025年5月(予定)

◎A・B・D・E は、インストラクターコースと同様になります。

♥がんと運動ピアサポーターコース

がん患者さんの運動の啓発や、ワークショップ、座談会などを行いたい方、または、実際に活動はしないけれども、自分のために学びたいという方に向けてのコースです。

3月	日	午後	実践テスト①プレゼンテーション(指導あり)	5	¥20,000
F 最終試験 合計単位/合計金額				5	¥20,000

A 動くからだ作り学講座	27	¥36,000
B 認定インストラクター養成専科	38	¥140,000
F 最終試験	5	¥20,000
D *オンラインサロンHello! 12ヶ月	12	¥13,200
E *ピアサポート講座(動画視聴)	2	¥2,000
F *運動教室・セミナーなど 合計	16	¥16,000
卒業必要単位数 (A・B・D・E・F合計)	100	¥229,200

キャンサーフィットネス認定インストラクター取得までの流れ

▶インストラクターコース

運動教室・セミナーなど 合計30単位



いつでも、都合のよい時に受講可

動く体づくり講座
(合計27単位)

4月～9月

*不足分は、来年度も受講できます。

1st

インストラクター養成専科
(合計38単位)

10月～3月

①の動く体づくり講座を
修了された方のみ受講可能

2rd

最終試験(合計5単位)

3～4月 実演試験

3～4月 レポート提出

審査

5月

キャンサーフィットネス
認定インストラクター

資格取得



▶がんと運動 ピアサポーターコース

運動教室・セミナーなど 合計30単位



いつでも、都合のよい時に受講可

動く体づくり講座
(合計27単位)

4月～9月

*不足分は、来年度も受講できます。

1st

インストラクター養成専科
(合計38単位)

10月～3月

①の動く体づくり講座を
修了された方のみ受講可能

2rd

最終試験(合計5単位)

3～4月 ピアサポート実践

~~3～4月 レポート提出~~

審査

5月

キャンサーフィットネス
がんと運動ピアサポーター

資格取得





キャンサーフィットネス認定インストラクター 教室運営の考え方・目的

1. キャンサーフィットネス認定インストラクターの定義

- (1) キャンサーフィットネス認定インストラクターは、がん患者、及びがんサバイバーのために、運動と健康づくりのための知識を通して、がん患者、及びがんサバイバーを支援するための運動指導者であり、かつ、がんサバイバーのピアサポーターであります。
- (2) キャンサーフィットネス認定インストラクターは、インストラクター自らもがんサバイバーであることを忘れずに、健康に留意し、自らも運動することで体力を維持し、よりよい生活を心がけることができる人であることとします。
- (3) 当法人である一般社団法人キャンサーフィットネス認定インストラクターは、がん患者のフィットネス人口の拡大及び活性化を図り、キャンサーフィットネスが提供するキャンサーフィットネスプログラムをスタジオ、病院、市区町村、スポーツクラブ等の屋内外施設において、実施することとします。一般社団法人キャンサーフィットネスは、その目的に照らし、キャンサーフィットネス認定インストラクターの活動をサポートする組織です。

2. キャンサーフィットネスの目的

- (1) がんになると、がんそのものや治療に伴う後遺症や副作用などによって、がん患者はさまざまな身体的・心理的な障害を受けます。運動教室は、がん患者およびがんサバイバーの回復力を高め、個人の持つ能力を維持・向上させ、健康的な生活を取り戻すことを支援することによって、クオリティ・オブ・ライフ(QOL:生活の質)を大切にしようとする考え方に基づいて行われます。
- (2) 運動教室は、医師から運動を禁止されている者、当日体調が悪い者以外を対象とし、がんと診断されたときから、障害の予防や緩和、あるいは能力の回復や維持を目的に、開催します。
- (3) 本法人が推奨する運動の基本的エビデンスは、日本がんリハビリテーション医学会診療委員会の「がんリハビリテーションのガイドライン」・アメリカ対がん協会・アメリカスポーツ医学会を基本とします。

3. 「キャンサーフィットネス認定インストラクター」についての使用の注意

* 規約第5条の通り、認定インストラクターである認定を剥奪することがありますので、留意すること。

(1) 「キャンサーフィットネス認定インストラクター」という肩書きを、本人以外に適用しないこと。

(2) 「キャンサーフィットネス認定インストラクター」を輩出するための養成コース、クラスなどを行わないこと。

(3) 「キャンサーフィットネス認定インストラクター」として請け負った公的な仕事について、一般社団法人キャンサーフィットネスの代表理事及び理事会の許可なく遂行しないこと。必ず連絡の上、キャンサーフィットネスを通して、仕事を請け負わないこと。

(4) 「キャンサーフィットネス」組織そのものについての言及、及び組織の活動内容についての言及を、第三者より講演、出版物への原稿等に対し依頼された場合、一般社団法人キャンサーフィットネスの代表理事及び理事会の承認なく遂行しないこと。

(必ず連絡の上、キャンサーフィットネスを通して、仕事を請け負うこと。)

(5) 【キャンサーフィットネス】は商標登録をしています。一般社団法人キャンサーフィットネスで作成、使用している名称、ロゴ、文章、資料、画像、動画の無断転載(抜粋も含む)を禁じます。

「キヤンサーフィットネス認定インストラクター」の登録、優待について

1. 「キヤンサーフィットネス認定インストラクター」の登録料は10,000円とします。
2. 本法人主催で運動教室を開催することができます。（講師料5,000円、交通費5,000円まで支給）
3. 「キヤンサーフィットネス認定インストラクター」は、キヤンサーフィットネスのHPに認定インストラクターとして掲載します。
4. 年1回フォローアップ勉強会に無料で参加できます。
5. インストラクター養成専科の講座に、半額でご参加できます。
6. 年1回認定インストラクターの懇親会を開催します。
7. 病院、患者会、学会などからインストラクターや講演者として依頼があった際、その斡旋を致します。

「キャンサーフィットネス認定がんと運動ピアサポーター」の登録、優待について

がんと運動ピアサポーターとは？

がんと運動について、
インストラクターと同じ知識を持ち、
がんの仲間をサポートできる人

1. 「キャンサーフィットネス認定ピアサポーター」の登録料は10,000円とします。
2. 本法人主催で座談会を開催することができます。（謝礼金5,000円、交通費5,000円まで支給）
3. 病院、患者会、学会などから講演者として依頼があった際、その斡旋を致します。
4. 「キャンサーフィットネス認定ピアサポーター」は、HPに掲載します。
5. 年1回フォローアップ勉強会に無料で参加できます。
6. インストラクター養成専科の講座に、半額でご参加できます。
7. 年1回認定ピアサポーターの懇親会を開催します。

一般社団法人キヤンサーフィットネス
認定インストラクターコース受講申込書

記入日：令和 年 月 日

ご希望のコース： インストラクター / がんの運動ピアサポーター

氏名： _____ 印 性別 男・女

生年月日： 昭和・平成 年 月 日生

現住所： 〒 _____

連絡先電話番号： _____

e-mail： _____

職業： _____

・がん種、がん歴、現在治療中の方は治療名についてご記入下さい。

・運動資格、医療福祉資格・教育資格がございましたら資格名をご記入下さい。

・現在、がんに関わる患者会などで、支援活動などを行なっている方は、団体名とその場所、また所属がございましたらご記入ください。

団体名： _____ お立場： _____

場所： _____ 都道府県 _____ 区・市 _____

どの様なご活動ですか？ _____

・その他、受講にあたり、後遺症や副作用で心配なこと、その他、不安なことなど、どんなことでも、何かございましたら、ご記入ください。

