

# 2019年度キャンサーフィットネス認定インストラクターコース概要

【2019年度 養成コース 必修科目】

## I キャンサーフィットネス®が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（一般財団法人キャンサーフィットネス理事）

日時	曜日	時間	講座名	単位(時間)	講習費
<b>動く体づくり学講座初級</b>					
4月14日	日	10:00-11:30	①解剖学概論	1.5	2000
4月14日	日	12:00-13:30	②姿勢の解剖学	1.5	2000
4月14日	日	14:00-15:30	実践	1.5	2000
5月26日	日	10:00-11:30	③胴体の解剖学	1.5	2000
5月26日	日	12:00-13:30	④呼吸の解剖学	1.5	2000
5月26日	日	14:00-15:30	⑤実践	1.5	2000
6月16日	日	10:00-11:30	⑥肩、腕の解剖学	1.5	2000
6月16日	日	12:00-13:30	⑦脚、足の解剖学	1.5	2000
6月16日	日	14:00-15:30	⑧脚、足の解剖学	1.5	2000
<b>動く体づくり学講座中級</b>					
7月14日	日	10:00-11:30	⑨胴体の動かし方を学び姿勢改善(LMA1)	1.5	2000
7月14日	日	11:50-13:20	⑩腕・脚の可動域改善とリンパ浮腫改善(LMA2)	1.5	2000
7月14日	日	14:00-15:30	⑪実践	1.5	2000
8月11日	日	10:00-11:30	⑫筋肉の動き方を学び日常動作を楽にする(BF1)	1.5	2000
8月11日	日	11:50-13:20	⑬体幹を鍛え体力をつけよう(BF2)	1.5	2000
8月11日	日	14:00-15:30	⑭実践	1.5	2000
9月15日	日	10:00-11:30	⑮呼吸で力を抜く方法・コア運動で動く体へ(BMC1)	1.5	2000
9月15日	日	11:50-13:20	⑯疲れにくい日常動作を学ぶ(BMC2)	1.5	2000
9月15日	日	14:00-15:30	⑰生理学	1.5	2000
<b>動く体づくり学講座合計単位/合計金額</b>				<b>27</b>	<b>36000</b>

\*2000円/1.5単

## II 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

※2015~2019年度【がんサバイバーのための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（一般財団法人キャンサーフィットネス理事）

			養成科目の演習	単位(時間)	講習費
9月22日	日	10:00-15:00	①LMA3,4	4	20000
10月14日	日	10:00-14:40	②BF3,4	4	20000
10月14日	日	15:00-17:00	③BMC3	2	10000
11月10日	日	10:00-17:30	④ヨガ	6	30000
12月15日	日	10:00-17:30	⑤ピラティス	6	30000
1月12日	日	10:00-17:30	⑥エアロビクス	6	30000
2月9日	日	10:00-11:30	実演&講評	2	10000
3月20日	火		レポート提出	1	5000
<b>II認定インストラクター養成専科合計単位/合計金額</b>				<b>31</b>	<b>155000</b>

\*5000/単位

\*運動教室とヘルスケアアカデミーの  
合計46.5単位を取得すること。

<b>I動く体づくり学講座合計単位/合計金額</b>	<b>27</b>	<b>36000</b>
<b>II認定インストラクター養成専科合計単位/合計金額</b>	<b>31</b>	<b>155000</b>
<b>III運動教室・ヘルスケアアカデミー合計単位/合計金額</b>	<b>46.5</b>	<b>93000</b>
<b>合計</b>	<b>104.5</b>	<b>284000</b>

\*2019年度より特別レポート制度(III)の単位として10単位まで申請可能)  
がん患者のためのイベント、運動教室、セミナーなどに参加し、レポート1通を提出につき、2単位取得可能とする。  
(1回のレポート提出代として4000円)\*対象:ご遠方の方(関東地域以外)

一般財団法人 キャンサーフィットネス 代表理事 広瀬真奈美  
〒106-0032 港区六本木7-21-6 E-mail : info@cancerfitness.jp  
WEBサイト:<http://cancerfitness.jp>

寺間



