

呼吸のメカニズムを理解し 運動後の栄養補給方法を知る

運動生理学セミナー②

少子高齢社会を迎えた今日の日本では、国民の健康の維持増進と健康寿命延伸が大きな課題となっており、生活習慣を見直し、改善し、生活習慣病を予防することが重要となっています。運動には、生活習慣病の予防や改善、身体機能の向上や維持などの様々な効果が認められています。

そこで、本講座では呼吸のメカニズムを学ぶとともに、運動強度による呼吸の違いを把握し、運動後の必要栄養素（呼吸商）などの理解を深めます。運動指導の際の科学的根拠になる知識を身につけられます。

運動生理学セミナー 全4回

	運 動 生 理 学 セ ミ ナ ー			
タイトル	運動生理学セミナー① エネルギー代謝を知り 運動の疲労物質について考える	運動生理学セミナー② 呼吸のメカニズムを理解し 運動後の栄養補給方法を知る	運動生理学セミナー③ 血液循環に基づく 運動と血圧との関係	運動生理学セミナー④ 脳や神経について学び 運動と認知機能との関係について考える
内 容	人体のエネルギー（ATP）の再合成の仕組みを学ぶとともに、筋活動における乳酸の利用方法や疲労物質について理解を深める。	呼吸のメカニズムを学ぶとともに、運動強度による呼吸の違いを把握し、運動後の必要栄養素（呼吸商）などの理解を深める。	心臓や血液の役割について学ぶとともに、運動が高血圧や糖尿病などに及ぼす影響について理解を深める。	脳や神経の構造や機能について学ぶとともに各年代における運動がその後の認知機能に与える影響について理解を深める。

日 時

2022年 4月 24日（日） 9：30 ～ 12：30

会 場

新大阪北ビル4階 I・H・E研修協会
（大阪市淀川区宮原4-1-46）

内 容

運動生理学セミナー②

呼吸のメカニズムを理解し、運動後の栄養補給方法を知る

呼吸のメカニズムを学ぶとともに、運動強度による呼吸の違いを把握し、運動後の必要栄養素（呼吸商）などの理解を深める

定 員

14名

料 金

一般 6,000円 MFA会員 5,000円 ※会員の方は、会員証のコピーをご提出ください

申込方法

HPからはこちら



※書面でのお申し込みは、裏面のお申し込み用紙をご利用ください。

履修単位付与について

【申請予定】健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位付与（講義3単位）

【申請中】JAF教育単位研修会として認可（GFI取得単位：3.0）

主催：  一般社団法人
MFA. メディカル・フィットネス協会

運営：I・H・E研修協会



【申込方法】

①ホームページ 申込フォームからのお申込み ②申込書によるお申込み の2種類となります。

- ※お申込みの際、健康運動指導士及び健康運動実践指導者・JAFA認定資格を保有されている方は、保有資格の証明書類コピーをご提出ください。
- ※受付後、3日以内（土日祝日を除く）にメールまたはファックス（記入がない場合はお電話）にて受講料のお振込みに関する連絡をさせていただきます。連絡がない場合は不着の可能性がございますので、その場合はお手数ですが事務局までご連絡ください。
定員となっている場合でも、その旨ご連絡いたします。
- ※受講（開始）6日前までにキャンセルされた場合は、手数料（540円）を差し引いた金額をご返金いたしますが、6日前までにキャンセルの連絡がない場合は受講されるものとし、その後にキャンセルをされた場合は返金いたしかねますので、予めご了承ください。
- ※申込書によるお申込みの方は、当協会宛にファックスまたは郵送をお願いいたします。

フリガナ			
氏 名			
生年月日	昭和 ・ 平成 年 月 日 （満 歳）		
住 所	〒 - 都 道 府 県		
電 話	- -	FAX	- -
※記入された内容に確認が必要な場合に連絡させていただく場合がございますので、電話番号は必ずご記入ください。 また、受講料のお振込みに関するご連絡をいたしますので、メールアドレスまたはファックスをできるだけご記入ください。			
メール	@		
保有資格 (単位申請)	資格名 :		
	健康運動指導士:登録番号 () 実践指導者:登録番号 ()		
	JAFA GFI 会員No. ()		
勤務先 (学 校)		部 署 (学 部)	
参加イベント	運動生理学セミナー② 呼吸のメカニズムを理解し 運動後の栄養補給方法を知る		
会員種別	☐ 一般 ☐ MFA法人・学校会員 ☐ MFA資格認定会員 (会員番号:) ※法人会員及び学校会員に所属されている方は、社員証（学生証）等証明書類のコピーを添えてお申込みください。		