PILATES

SPP

Senior Pilates Instructor Training Course

シニアピラティス・インストラクター養成コース

こんな方におすすめ!

01 介護・福祉に関わるお仕事に
ピラティスの要素も入れたい方

02 高齢者に安全に指導できる
ピラティスインストラクターを目指している方

現在、日本では65歳以上の高齢者人口は過去最高の3000万人を超え、総人口に占める割合は24.1%。およそ4人に1人が高齢者の時代となりました。
医療が進歩し平均寿命が延びることで、この傾向は継続し22年後には3人に1人の割合に達すると想定されています。
また同時にこの年代の方々はこれまでの同年齢層に比べて、はるかにアクティブです。
最近の研究では、高齢者が1週間に2、3回、軽い運動を少ない回数行うことにより、筋力を再び取り戻し、もっと楽に日常の家事や仕事を行えるようになるために明らかに有効だと証明されています。
このコースでは、ピラティスインストクターが高齢のクライアントを指導するときに、どのように指導方法を適合させるかについて考察します。高齢のクライアントのニーズ、指導の環境、初回の登録やスクリーニングプロセスの適応、この年齢層に共通した医学的な健康状態、それぞれの症状に応じたエクササイズの考慮と禁忌、そして適切なときにツールを使いながらバランス良いマットピラティスプログラムを展開することを学びます。セラバンドとスモールボール、座位エクササイズ関連では椅子を使った指導を含みます。

受講資格

ピラティスインストラクター、またはピラティスの基礎トレーニングの知識がある方。ヨガ、その他のボディワークなど同等の知識や経験をお持ちの方。
※選考があります。

授業時間

全18時間

認定

修了者には「Body Control Pilates®」とスタジオ・ヨギー公認のシニアピラティスインストラクター認定証が授与されます。

BODY CONTROL PILATES®

カリキュラム概要

第1回　講義と実践

50歳以上のクライアントに適応した指導方法を分析していきます。
老化の過程、老化の定義と理論、つまりシニアの持つ特定の必要性や動機付けの重要性を確認します。
話し合いを通して、加入時、査定する際、教える環境など適応させる方法を学びます。
一般的なシニア向けのBody Control Pilates®のエクササイズプログラムを学びます。
身体的自立を維持し、転倒を防ぐ助けをするとともに運動能力を改善させるエクササイズに注目する前に、アラインメント(Alignment)、呼吸(Breathing)、センタリング(Centering)、のABCを簡潔に見ていきます。

第2回　講義と実践

以下の老化に関連して起こりがちな病状が簡潔に取り上げられ、エクササイズの主要な目標や考慮すべき事柄、それぞれの病状に適したエクササイズなどについて確認していきます。
リウマチ性疾患：変形性関節症とリウマチ性関節炎

骨粗しょう症	腰の問題：腰部脊柱管狭窄症
多発性硬化症	人工股関節
パーキンソン病	人工膝関節
冠状動脈性心臓病	乳がん
血管性認知症（脳卒中）	女性／男性の健康
慢性閉塞性肺疾患	心の健康：アルツハイマー病、認知症、うつ病など
呼吸器疾患	視力に関する問題

このコースでは、50−60代、60−70代、70−80代、80代以上といった年代の異なったグループ別のレッスンプラン作りを最後に行います。
また時間に余裕があれば病状別、転倒防止、いすに座って行うレッスンなどのレッスンプラン作りも行います。

第3回　実践

この日は主にセラバンド、ボール、椅子などの小さい器具の使い方を学びます。
健康な高齢者にチャレンジを与え、また高齢者に起きがちな病状を持った元気を失った人たちを助けることができるようになるための幅の広いエクササイズを学んでいきます。
これらの新しいレパートリーを携えて、50歳以上の全てのクライアントにとって安全で、総合的、かつ効果的なワークアウトプランを作成することができるようになるでしょう!

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。

お申込み・お問い合わせ　開催スタジオ　または　ヨギー・インスティテュート（03-5768-4312）へ　yoggy-institute.com/pilates/course/pttco_spp/