



人人々の健康のために

国際エロンゲーション・トレーニング協会
International Elongation Training Association

---- Stretching while Training ・Activeなトレーニングを求めて



Elongation
Training

指導者講習会

2019年4月21日(日)

10:00 ~16:00

時 間：体験会 10:00~12:00

指導者講習会 10:00~16:00

体験会：無料

指導者講習会 受講料 12,000円

資料 2,000・ELTバンド 5,000円

場 所：〒530-0011 大阪府大阪市北区大深町3-1

グランフロント大阪北館

ナレッジキャピタル 7F ナレッジサロン

エロンゲーショントレーニングとは、**エロンゲーションバンド**を使用した全く新しいトレーニング方法です。

体幹と手足を同時にトレーニングすることで柔軟性と体力、バランス能力を高め、健康な身体作りをサポートします。

エロンゲーショントレーニングを医療・介護・健康増進分野にて広く活用していただくために、2015年11月より全国にて体験会・指導者講習会を開催いたしております。

この機会に是非、**エロンゲーショントレーニング**の効果をご体験ください。詳しくは**国際エロンゲーショントレーニング協会HP**よりご参照ください。

問合せ：国際エロンゲーショントレーニング協会

国際エロンゲーショントレーニング協会

検索

健康のび体操用いたセルフケアによる介護予防の取組

○ 柔軟性改善と全身運動の維持・改善に重点をおいたセルフケアによる介護予防の取組

・のび体操は、解剖学・運動学的観点より開発したストレッチングと体幹トレーニング、筋力トレーニング効果を併せた全身運動トレーニングである。加齢に伴っておこる円背等の脊柱の可動性低下や長時間座位による股関節の屈曲拘縮などを改善・予防し、健康な自立生活の維持・改善のために実施する。



のび体操効果研究
(佐伯研究室)

- ・高齢者30名(平均65歳)を対象とした研究では、5種類の健康のび体操実施前後で股関節自動伸展可動域が平均26%増加し、歩行スピード(TUGテスト)では約6%速度が向上した。
- ・股関節の柔軟性が向上することで、歩幅が増加し、安定した歩行の獲得が期待できる事を示唆している。

| | | | |
|------------|---------|---|---------|
| 股関節自動伸展可動域 | 平均 19度 | → | 平均 24度 |
| | のび体操実施前 | | 実施後 |
| 歩行スピード | 平均 5.1秒 | → | 平均 4.8秒 |
| | のび体操実施前 | | 実施後 |

※お申込みをご希望する方は下記の項目にご記入の上、本用紙でのFAX送信
または国際エロンゲーションHPからお願いいたします。

なお、お申込みをいただきましたら、詳細のご案内メールをお送りします。

FAX先：国際エロンゲーション・トレーニング協会

FAX番号：077-509-7315

FAX用紙

| | |
|--------|--------------|
| 氏名 | |
| 施設・病院名 | |
| 職種 | |
| ご連絡先 | |
| E-mail | |
| ※参加希望 | 体験会 ・ 指導者講習会 |

※参加希望：参加される講習会のどちらかに○をご記入ください。