

アプローチの引き出しを増倍！ベテランの経験知とエビデンスに学ぶ運動療法実践



講座コード R-220

効率よく筋力をアップさせるための運動療法 ～ベテランが本気で伝える実践集～

- 日時: 2026年2月28日(土) 10:00～16:00
- 会場: インターネット生中継セミナー
- 講師: 河重 俊一郎 先生(あいちせぼね病院)
- 対象: PT・OT・ST・看護師・医師(左記以外でも受講可)
- 受講料: 会員 9,800円(税込) 一般 12,800円(税込)

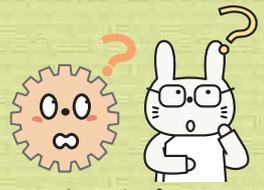
2週間見逃し視聴期間あり

※永久保存版 PDFスライド付

今、会員になると 年会費 4,900円が無料 実質 7,900円割引



慣れたやり方だから・・・と、一辺倒なアプローチを繰り返していませんか？



日々運動療法を行っているけれど「いつも同じアプローチでいいのかな?」「患者さんによってもっと良いやり方があるのでは…」と感じていませんか?その疑問の解決策は、ズバリ運動療法の手駒を増やすこと。この講座では、筋力アップに対しベテランセラピストが、臨床での実践とエビデンスから得た、アプローチの実践方法を伝授。患者さんの特徴や機能別にアプローチのバリエーションを“これでもか!”というくらいドシドシ教えてくださいます。さあ、この講座を受講して、臨床の引き出しを増やしてみませんか?

ベテランの引き出しを覗いて、明日から使える実践の数々を習得しよう!

- Program ① **メカニズムを知らずに運動療法はなし!筋肥大と筋出力向上の生理的機序**
 - Program ② **なぜ10回×2セット?漫然とした筋トレプログラムに喝! 対象者別の根拠に基づく負荷の設定**
 - Program ③ **ベテランはこう動く! 不活動による筋萎縮とサルコペニアに有用なオールアウトトレーニング**
 - Program ④ **高齢者こそ特異性の原則! 筋力と神経系を意識したピリオダイゼーショントレーニング**
 - Program ⑤ **筋トレの効果を倍増する栄養療法! 運動療法後のタンパク摂取の量×質×タイミングのベストメソッド**
 - Program ⑥ **スクワットだけでここまで変わるの!? 目からウロコのアプローチ法 ～パーシャルSQ・パラレルSQ・フルSQの使い分け～**
 - Program ⑦ **セラピストでも意外とできていない! ヒップヒンジ・パワーポジションの実践法**
- ほか



※この講座は離床アドバイザー取得コースの実技1単位・学会認定資格更新10ポイントを取得することができます

申込方法

ホームページよりオンライン登録

日本離床学会 検索

お問い合わせ・お申込先



日本離床学会

