

## 国際エロンゲーショントレーニング協会 体験会・指導者講習会（関西）

エロンゲーショントレーニングは、超高齢化社会を向かえる医療・介護従事者を支援するために、高齢者自らが安全に、主体的に健康を維持できる身体作りをサポートすることを目的に開発されたトレーニングです。

**日時** 2017年9月3日（日）10：00～16：00（受付9：40～）

**会場** 立命館大学茨木キャンパス

**講師** エロンゲーショントレーニング インストラクター

**概要** 【エロンゲーショントレーニングの特徴】

- ・ 理学療法士・医師により医療現場で開発されたリハビリテーショントレーニング
- ・ エロンゲーショントレーニングは、相反神経抑制機構を応用したストレッチ&エクササイズ
- ・ 運動の感覚をフィードバックするエロンゲーションバンドを使用することによって、柔軟性・自動運動を高める。
- ・ 障害に精通した理学療法士によって、リハビリテーションの現場で開発された安全なトレーニング方法。

【エロンゲーショントレーニング実施による具体的な効果】

- 1) 滋賀県守山市地域包括センター・京都橘大学・大和大学で実証した検証結果
- ・ 高齢者（平均72歳・30名）を対象に、週2回（20分間）のエロンゲーショントレーニングを8週間継続して実施することで、自動運動可動域が増加しました。また機能的評価である、アップ&ゴー・テスト（俊敏性・バランス能力）や2STEPテスト（筋力・柔軟性・バランス能力）、足指把持力（筋力）、円背（姿勢）において有意な改善が認められました。

【エロンゲーショントレーニングはこういった方にお勧めです】

- ・ 病院、施設でのリハビリテーション  
※関節可動域トレーニング、バランストレーニング、生活機能トレーニング
- ・ 介護予防現場  
※生活機能回復トレーニング、転倒予防、トレーニングを目的とした通いの場提供
- ・ パーソナルトレーナー、健康運動指導者  
※スポーツ選手へのコンディショニング、ヨガ・ピラティス等の指導支援

**参加費** 体験会：参加費無料

指導者講習会：受講費12,000円 資料代金2,000円 エロンゲーションバンド5,000円

**お申込先** 国際エロンゲーショントレーニング協会ホームページよりお申し込みください。

(<https://www.elongation.info>)

**お問合せ先** 〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

立命館大学BKCインキュベータ株式会社ELT健康増進研究所内国際エロンゲーショントレーニング協会事務局

(<https://www.elongation.info>)