



Preventive Fitness 検定

Preventive Fitness Exam

Preventive Fitness 検定とは？

ABOUT THE EXAM



医学博士である白澤卓二氏と現役トップトレーナーである齊藤邦秀氏とがタッグを組み、最新の予防医学に基づいたフィットネス知識が学べる検定。

従来のフィットネスとは異なり、「運動」だけでなく「栄養」「睡眠」「ストレス」の管理方法を学び、自分にとっての「健康」を再定義することができます。

さらにその方法を世の中に広める存在を多数育成することで、死因の上位を占める運動不足という社会問題を根本的に解決していきます。

こんな人におすすめ

RECOMMENDED FOR



ヘルスケアに関わる プロフェッショナル

医師、理学療法士、
柔道整復師医療従事者など



運動に関わる プロフェッショナル

トレーナー、セラピスト、
アドバイザーなど



健康と美容に関わる プロフェッショナル

スポーツジム関係者、美容家など

3つの特徴

FEATURES OF EXAM



正しい予防医学フィットネスの知識を身に付け、長寿遺伝子のスイッチをONにする

科学的エビデンスに基づいた予防医学フィットネスの知識を身に付け実践することで、長寿遺伝子のスイッチをオンにすることができます。



生活習慣を見直し、根本的原因へ対処する方法を習得する

この予防医学フィットネスでは、痛みなどを対症療法的な発想に着目するのではなく、「なぜ、その痛みが発生したのか？」という痛みなどの本質に着目いたします。

根本的な原因をお客様と一緒に「探し出し、解消し、生きがいを見つけ出す」事が、根本的なマインドです。そのマインドをベースにし、あなたの愛する方と一緒に100歳の誕生日を迎えるサポートする人材を育成していきます。



齊藤邦秀トレーナーによる全面的バックアップ体制の確立

予防医学フィットネスの実践や指導をする際、齊藤邦秀トレーナーが活用するノウハウをより一層わかりやすくしました。

また、齊藤邦秀トレーナーが使用しているツールなどの活用も可能です。その為、より多くの愛する方の生活習慣に対し、フィットネスでのアプローチが可能になり、愛する方の生きがいを見つけ出す事ができるようになります。

講座概要

CONTENTS

Preventive Fitness 検定

第1講義

講義編

糖尿病予防効果

実践編

- ① 自分の体を受け止めるようにする！
- ② 両足で素早く踏ん張れるようになる！
- ③ 片足で踏ん張れるようにする！

第4講義

講義編

心肺機能強化

実践編

- ① Vステップインターバル！
- ② ステップアップインターバル！
- ③ キックインターバル！

第2講義

講義編

転倒予防効果

実践編

- ① 体を感じる！
- ② 上肢、体幹、下肢をコントロールする！
- ③ 片足立ちでの動きをコントロールする！

第5講義

講義編

素足効能

実践編

- ① 足指&足首の動きを改善する！
- ② 様々な方向に着地できるようになる

第3講義

講義編

呼吸法と運動

実践編

- ① 呼吸を改善する！
- ② 自然な背骨の動きを取り戻す！
- ③ 股関節と背骨の動きを連動させる！

担当講師

ADVISER



一般社団法人
国際予防医学協会理事長
白澤 卓二 先生



一般社団法人
国際予防医学協会講師
齊藤 邦秀 トレーナー

受講から認定までの流れ

FEATURES OF EXAM

STEP
1



無料説明会・
無料カウンセリング申し込み

STEP
2



入会后、
オンライン学習 4ヶ月程度

STEP
3



2つの試験合格後、
認定トレーナーとして活躍可能

必要学習時間



1日 30分
(4ヶ月継続)

検定講座価格



498,000 (税込)
円