講　師

マックス・ベルクルーゼン PhD MPH

アカデミー 社長 、研究部長 &
シニアフレックスフィット・ヘッド

神経筋制御分野で博士号を取得したDrマックスは、人間工学と応用生理学のポストドクトラル（博士課程終了後の追加研究）を修了し、最高レベルの老人学を習得。修士号は運動科学、生理心理学、公衆衛生学において、また学士号は実験心理学を修めた。ペンシルベニア州立大学において、ノール研究所で人間工学研究室を担当し、特にヒューマンパフォーマンス分野の研究を行う。南カリフォルニア大学においては人間工学を担当するかたわら、初のヒューマンファクターのディレクターを務め、またアンドラス老人学センターの共同ディレクターとして集中力・身体動作の研究を行った。その後オランダのエンドフォーバン工科大学・老人科学研究所において二人目の国際フェローとして、老人工学（Gerontechnology）分野を構築する。
4人娘（全員ハワイ州のトランポリン代表選手）の父であるDrマックスは、現在ハワイアカデミーのディレクターを務める。彼の最大の研究テーマは、「人生の各ステージにおいて身体機能と中枢神経がどのように変化するか」である。現在研究結果の実戦応用として、「科学技術の応用による人体機能の維持」を行う。過去11年間にわたり毎週月曜日の朝、高齢者のフィットネスプログラム指導を担当し、ユーモアを交えながら高齢化により失いつつある身体機能や疾病からの回復・復帰をエクササイズを通して行う。生徒の多くにはバランス能力や身体機能の回復が見られ、現在高齢者の体操選手の指導養成を行うと共に、セーフフォーリングの技術指導・指導資格認定も行っている。

Falls are inevitable — injuries are preventable!

Hawai'i Academy
1314 Moonui Street
Honolulu, HI 96817 USA
www.HawaiiAcademy.com

Hawai'i Academy — a private school for the advancement of lifetime fitness, gymnastics, and human sciences for ALL ages and abilities.

Monthly

セーフ フォーリング ワークショップ

Izumi Hirano　86歳

Hawai'i Academy
1314 Moonui Street
Honolulu, HI　96817 USA
Phone: +1 (808) 842-5642
Fax: +1 (808) 841-2564

Web Page: HawaiiAcademy.com
Email: Info@HawaiiAcademy.com

セーフフォーリング

子どもの頃からけがをしない転倒方法を身につけておく事は重要です。しかし転倒に関する関心は殆どの場合高齢者に対してのみです。これは高齢者の転倒に伴う医療費などの経済的打撃が、子どもの場合に比べはるかに膨大だからでしょう。将来の高齢者は現在の子供たちであり、これを考えると高齢者と同時に子供に対しても安全なん転倒法を指導すべきと考えられます。どのような方法であれ、早期に指導を開始する事により医療費軽減などの経済的効果が明確に表れるはずです。 転倒を予防するという目的だけでもその必要性は十分理解できますが、世代間を超え家族みんなが一緒になってエクササイズを行う事により、家族間のつながりや社会的な効果も見込めます。

全国や地方レベルでの教育指針でもセーフフォーリングプログラムの導入を検討していますが、義務教育として実施されるにはまだまだ時間がかかるでしょう。それまでの間、短期間であっても何らかのセーフフォーリングプログラムを受講すべきでしょう。運動教室やスタジオ、武道や体操スクール、トランポリン、アクロバット、スタント教室などがあります。通常この様な教室でセーフフォーリングの指導が行われています。ぜひご家族で一度、近所の体操教室などを尋ねてみてください。また現在プログラムに参加しているのであれば、今後の為にもセーフフォーリングのスキルを維持し続けてください。転倒による事故や死亡は頻繁に発生しています。セーフフォーリングの存在を知っていながら、そのような事故で悲しい思いをしないためにも、ぜひセーフフォーリングに取り組んでみてください。ハワイアカデミーでは、積極的にセーフフォーリングプログラムに取り組んでいます。ぜひ一緒にセーフフォーリングプログラムに参加してみませんか。

将来セーフフォーリングは学校教育に取り入れられ多くの人々が安全な転倒法を学ぶ事でしょう。全米でもハワイは転倒事故発生率がトップであり、この汚名を返上したいものです。このようなプログラムを義務化する事で、大きな効果を得ることができます。とくに人間は直立した姿勢を維持し行動します。転倒はつきものであり、特に高齢者の転倒は多発しています。

転倒は避けられませんが、これに伴う傷害は予防できます！ できる事から始めませんか。

HAでは、毎月セーフフォーリングのワークショップを開催するとともに、レクレーションクラス、チームトレーニング、特別クラス、などもご要望に合わせて提供しています。

ワークショップスケジュール

1時間目　レクチャー：

- グループディスカッションによる問題点及び解決法の検討 （個人・地域レベル）
- オリエンテーション、イントロダクション、転倒関連傷害の特異性、原因、対処。
- 現在存在する各種セーフフォーリングテクニックについて。
- セーフフォーリングの原理および重要事項。
- 家族内でのセーフフォーリング対応法。

2時間目　実技：

- 所外を最小限に抑えるためのセーフフォーリング技術の基礎：ブレイクフォール、ローリング、フォーリングフィットネス。
- 着地時の衝撃を軽減させるスキルのドリル練習
- 転倒方法：前方、後方、横方向、斜め方向など
- 個人別転倒リスクの認識

Hawai'i Academy

全年齢・身体機能レベルに合わせた運動を提供することにより、研究、教育をとおし、ライフタイムフィットネスの向上と体操及びヒューマンサイエンス追求を目的としたプライベートスクール

開催時間

月によって異なります

プレゼンテーション、企業・グループ研修など、お電話にてお問い合わせください。

受講費

参加認定証 (1 2-hr session)	**$20**
指導者認定証 (3+ 2-hr sessions)	**$50**
出張デモンストレーション	**Fee Negotiated**
団体申し込み	**Fee Negotiated**
その他特別な活動	**Fee Negotiated**

これらの参加費は全て、教材、教科書の作成費用にあてられます。

非課税寄付金もお受けします

Hawai'i Academyトレーニング

Hawai'i Academy の設備は研究、教育及び各種活動を行う為デザインされています。新体操、パワータンブリング、トランポリン、武道、ダンス、フィットネスを目的とし、パワータンブリングロッドフロア、バンジーシステム８つ、オーバーヘッドトラベリングスポットシステム2つなど各種の機材が揃えられています。加齢による中枢神経機能及び体力の変化を基礎研究として行っています。応用研究としてのトッピックスは人間工学、トランスジェネレーションデザイン、老年工学などです。