

■ 報道関係者各位 ■

## 【日本リハビリ協会 監修】現代人の深刻な疲労課題に挑む！通信教育のユーキャンから『疲労回復アドバイザー（休養士3級）講座』が6月16日新規開講

一般社団法人 日本リハビリ協会（代表理事：片野 秀樹）は、通信教育大手の株式会社ユーキャン（所在地：東京都新宿区、代表取締役社長：品川 泰一）と連携し、当協会が監修・認定を行う『疲労回復アドバイザー（休養士3級）講座』の新規開講をお知らせいたします。

### ■ 開講の背景：現代社会における「休養リテラシー」の必要性

現代社会において、日々の疲労やストレスに悩む人は後を絶ちません。慢性的な疲労の蓄積は、個人のパフォーマンス低下を招くだけでなく、心身の不調や大きな病気のリスクを高める要因となります。当協会では、単に「体を休める」だけではなく、食事・睡眠・運動・環境・心理など、多角的な視点から科学的にアプローチする「休養学」を提唱してきました。自分自身の状態を客観的に把握し、適切な改善方法を自ら実践できる「休養リテラシー」を身につけることは、生き生きとした毎日を送り、人生の質（QOL）を向上させるために極めて重要です。この度、より多くの方に手軽に、かつ体系的にこの知識を学んでいただくため、通信教育で確かな実績を持つユーキャンとの共同企画として、わずか3か月で学べる通信講座を開設いたしました。



### ■ 本講座の特長：日本リハビリ協会監修ならではの強み

(1) 当協会代表・片野秀樹監修。学んだその日から使える実践的カリキュラム

日本における休養・疲労回復研究の第一人者である当協会代表の片野秀樹が講座を監修。初学者でも理解しやすいよう、イラストや図表を豊富に使用したフルカラーテキストと、重要ポイントやストレッチ方法を視覚的に学べる動画教材を用意しました。

(2) 客観的に状態を知る「疲労度診断サービス」の提供

受講期間中、何度でも Web 上で受けられる「疲労度診断サービス（50問）」を導入。受講者自身の疲労傾向や現在の状態を客観的に可視化し、総合的な疲労度に応じた的確なアドバイスを提供することで、より効果的な回復アクションをサポートします。

(3) 在宅受験で「休養士3級」の資格取得が可能に

講座の最終課題（資格試験）に合格することで、当協会が公認する「休養士3級」の資格が認定されます。確かな知識を修得した証を得ることで、自身の健康管理への自信につながるだけでなく、ご家族や身近な方のケア、医療・介護・スポーツなどの現場におけるサポートにも活かしていただけます。

### ■ 講座概要

講座名： 疲労回復アドバイザー（休養士3級）講座

標準学習期間： 3ヵ月（添削回数3回 ※資格試験含む）

教材内容： メインテキスト2冊（理論編、実践編）、副教材（疲労回復実践ブック）、重要ポイント動画、ストレッチ動画、リハビリグッズ（ペネクス：2WAYコンフォート）、疲労度診断サービス、ガイドブック、添削関連書類

受講料： 一括払い 39,000円（消費税込） / 分割払い 3,300円 × 12回（総計 39,600円・消費税込）

※講座の詳細およびお申込みは、ユーキャン公式サイトをご覧ください。

◇ユーキャン『疲労回復アドバイザー（休養士3級）講座』

[https://www.u-can.co.jp/course/data/in\\_html/1945/](https://www.u-can.co.jp/course/data/in_html/1945/)

### 【株式会社ユーキャン 概要】

会社名：株式会社ユーキャン

本社所在地：東京都新宿区高田馬場 4-2-38

代表者：代表取締役社長 品川泰一

設立：1954年6月

資本金：9,000万円

事業内容：・資格、趣味、実用の通信教育講座の開講・DVD、CD、書籍などの通信販売

URL：<https://www.u-can.co.jp/>

### 【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4階

会長：渡辺恭良（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科特命教授、理化学研究所名誉研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会 理事長、一般社団法人脳体力振興協会理事長、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO）

副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 特任教授/副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事/事務局長）

顧問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

田爪正気（東海大学 健康科学部元教授）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

**【リハビリの定義】**

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

**<報道関係者お問い合わせ先>**



一般社団法人日本リハビリ協会 広報事務局

メール : [info@recovery.or.jp](mailto:info@recovery.or.jp)