

# 平成30年度第19回本部講習会(二日間講習会)H31. 3. 16-17 愛知会場のお知らせ

昨年度の8月までNPO法人日本トレーニング指導者協会と共同で開催してまいりました特別講習会「トレーニング指導スキルアップ講習会」ですが、皆様により受講いただき易くするため、本部講習会(二日間講習会)として開催致します。

本講習会は、二日間の日程で、「トレーニングプログラム開発・作成に必要なトレーニング科学」、「スタミナづくりのためのスポーツ栄養学」、「ダイエットと運動の栄養学」などの最新の知見を紹介します。また、実習では自体重負荷などを用いた筋力トレーニングの実技や指導法、体力・移動能力の測定・評価を行います。さらに、「体力測定や科学的データに基づいたプログラム作成」を学ぶことのできる、健康・体力づくりの運動指導に従事する指導者のスキルアップに効果的な内容です。

主催 (NPO)日本健康運動指導士会 共催 (NPO)日本トレーニング指導者協会(JATI)  
 後援 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 健康日本21推進全国連絡協議会  
 開催日 平成31年3月16日(土)～17日(日)

会場 愛知学院大学 日進キャンパス 〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池12

受講対象者 健康運動指導士・健康運動実践指導者・その他運動指導者 募集定員 80名

取得単位数 15単位(講義8.0単位・実習7.0単位) (認定番号:186630)

※JATI認定資格保有者は継続単位15単位を取得できます。

**※本講習会(実習5単位以上を含む専門講座15単位分)と一日5単位の更新必修講座を受講することにより、健康運動指導士が更新に必要な単位数全てを取得する事が出来ます。**

受講料 参加料32,400円(税込) 指導士会会員・JATI会員16,200円(税込)

申込方法: 下記の「講習会申込書」にご記入の上、FAX又は郵送にてお送りください。

※二日間講習会は二日間通して受講する方のみでの受付で、一日単位での申込受付は基本的にございません。

受講決定: 申込受付後、「受講決定案内書」を送付致します。到着まで2週間程度お待ちください。

受講料払込: 「受講決定案内書」に同封いたします「払込取扱票」にてお払込ください。

問合せ・申込み先: (NPO)日本健康運動指導士会 事務局 TEL: 03-5472-5821 FAX: 03-5472-5820

〒105-0004 東京都港区新橋6-20-1 ル・グテリエルBLDG.1-602 e-mail:office@jafias.net

**申込受付は平成31年1月16日(水)から開始(先着順。定員に達し次第締め切り)**

**※受付開始前の申込は全て無効とさせていただきます。**

## 平成30年度第19回本部講習会申込書

FAX 番号:03-5472-5820

登録番号	健康運動指導士		健康運動実践指導者			
JATI 会員番号	JATI保有資格 いずれかに○		JATI-ATI・JATI-AATI・JATI-SATI・無し			
フリガナ 氏名				性別		年齢
郵便番号	〒					
自宅住所	都・道 府・県					
電話番号				FAX番号		
勤務先						
勤務先住所						
電話番号				FAX番号		
現在従事している業務内容						
運動指導経験	豊富 ・ 普通 ・ 無し					
※他に運動系、医療系の資格をお持ちの方は、資格名称をご記入ください。 ( )						

## 平成30年度第19回本部講習会（H31.3.16-17 愛知会場）日程及び詳細

開催日 平成31年3月16日（土）～17日（日）

会場 愛知学院大学 日進キャンパス 〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池12

講師 菅野 昌明 日本トレーニング指導者協会 理事、愛知学院大学 心身科学部非常勤講師  
健康運動指導士 JATI-SATI

長崎 大 愛知学院大学 心身科学部准教授

平成31年3月16日（土）

9:00 ～10:30  (1.5時間)	講義：健康体力のエビデンスに基づいた トレーニングプログラムの開発  菅野 昌明 先生	サルコペニア、メタボリックシンドローム、肥満、 動脈硬化、認知症予防などの運動プログラムの開 発に有用なトレーニング科学情報を紹介します。
10:30 ～12:00  (1.5時間)	講義：スタミナづくりのためのスポーツ 栄養学  長崎 大 先生	持久性運動、スポーツ時のエネルギーと水分補給 方法について紹介します。
12:00～13:00 昼食・休憩		
13:00 ～15:00  (2.0時間)	講義：トレーニングプログラム作成の理論と トレーニング科学  菅野 昌明 先生	レジスタンストレーニング、持久力トレーニ ング、柔軟性トレーニングのプログラム作成の理 論、プログラム作成に関連する最新のトレーニ ング科学を紹介します。
15:00 ～18:00  (3.0時間)	実習：自体重負荷などを用いたレジスタンス トレーニングの実技と指導法  菅野 昌明 先生	機能解剖学、バイオメカニクスに基づいた初心 者・低体力者・中高齢者向けの自体重負荷など を用いたレジスタンストレーニングの指導法の 実習を行います。

平成31年3月17日（日）

9:00 ～10:30  (1.5時間)	講義：ダイエットと運動の栄養学  長崎 大 先生	効果的な増量、減量とは何か。食事のタイミン グ、種類、量とレジスタンストレーニングの関 係について紹介いたします。
10:30 ～12:00  (1.5時間)	講義：上級者向けの長期的トレーニング計画 の理論とトレーニング科学  菅野 昌明 先生	上級者を対象とした長期的なトレーニング計 画（ピリオダイゼーション）の理論と長期的 トレーニング計画立案に関連する科学的根拠 を紹介します。
12:00～13:00 昼食・休憩		
13:00 ～15:00  (2.0時間)	実習：健康寿命に関連する体力・移動能力の 測定・評価  菅野 昌明 先生	運動開始前に不可欠な健康スクリーニング、 健康寿命に関連する体力（柔軟性、筋力、パ ワー、敏捷性、全身持久力）、移動能力（歩 行能力、階段昇降能力）の測定を体験しま す。
15:00 ～17:00  (2.0時間)	実習：体力測定や科学的データに基づいた トレーニング・プログラム作成実習  菅野 昌明 先生	トレーニング指導者に不可欠なプログラム 作成能力を養成するために、健康スクリー ニング、体力・移動能力の測定データに基 づいた、トレーニングプログラムの作成実 習を行います。

※健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新単位及び（NPO）日本トレーニング指導者協会の継続単位は、二日間のカリキュラムを全て受講された場合に発行されます。途中受講できない時間がございまして単位発行が出来ませんのでご注意ください。

### ※当会へのご入会について

入会をご希望の方は、申込時に、申込用紙の余白に同時入会希望とお書きいただくか、問合せ先宛に「入会希望」として、氏名・資格の登録番号・郵便番号・住所をFAX・e-mailでお知らせください。折り返し、平成30年度下期からの入会案内一式をお送りいたします。入会費用1万円（入会金5千円・平成30年度下期会費5千円）賠償責任保険等、他の入会特典もごさいます。