

日本健康運動指導士会主催
第19回本部講習会（愛知会場）
受講申込者 各位

NPO 法人日本健康運動指導士会
本部事務局

新型コロナウイルスによる講習会開催延期のお知らせ

謹啓 この度は、日本健康運動指導士会・日本トレーニング指導者協会共催の第19回本部講習会（令和2年3月20日（金・祝）～21日（土）開催・愛知会場）に、お申し込みをいただきまして、心から御礼申し上げます。

新型コロナウイルスによる感染症の発生を受けまして、当講習会の開催の延期が決定いたしました。振替開催日は以下の通りです。

名称：第19回本部講習会（愛知会場）振替講習会

振替開催日：令和2年7月11日（土）～12日（日）

会場：愛知学院大学（会場に変更ございません）

カリキュラム：内容に変更ありません。詳しくは、3ページ目の振替講習会日程表をご覧ください。

つきましては、大変お手数ではございますが、2ページ目の「日本健康運動指導士会主催 第19回本部講習会（愛知会場）振替受講・キャンセル選択用紙」をご確認の上、令和2年4月30日（木曜日）までに、当会本部事務局までe-mail又はFAX、郵送にてお知らせください。

なお、振替講習会の受講を希望された方には、後日、改めて受講決定通知を郵送致します。

この度は、お申込みいただいております皆様にご迷惑をおかけいたしましたこと、謹んでお詫び申し上げます。

謹白

日本健康運動指導士会主催 第19回本部講習会（愛知会場）

振替受講・受講キャンセル 選択用紙

下記のいずれか、ご希望の項目の□にレ点を記入してください。FAX、郵送をご利用の方は、記入項目に記入の上、お送りください。（郵送の際はコピーしたものをお送りください。）e-mailで送信される方は、用紙に記入したものをスキャンしてお送りいただくか、同様の記載内容をメール本文に記載いただき、お送りください。**令和2年4月30日（木）必着**

記入欄

保有資格の登録番号 _____ 氏名 _____

□① 振替講習会の受講を希望。

※振替受講を希望された後、令和2年6月10日（水）までに受講をキャンセルした方には、既にお振込頂いております受講料全額を返金致します。

□② キャンセルの為、受講料の返金を希望。

※受講料の入金が確認できている方に、受講料全額を返金致します。詳しくは、下記の「受講料返金について」をご覧ください。

【受講料の返金について】

受講料の入金が確認出来ております方の、受講料の全額をご返金致します。また、誠に申し訳ございませんが、受講料振込の際に掛かりました振込手数料の返金と、会場までの交通費・宿泊費等につきましては、主催団体では負担出来かねますので、ご了承ください。

受講料返金にあたりまして、ご指定の金融機関の口座に入金させていただきます。

お手数ではございますが、下記の口座情報をNPO法人日本健康運動指導士会 本部事務局まで、e-mailまたは郵送にてお知らせください。

ゆうちょ銀行

記号・番号	—
口座名義	

ゆうちょ銀行以外の金融機関

金融機関名	
支店名	
口座種類	普通 ・ 当座 ・ その他 ()
口座番号	
口座名義	

以上

振替受講・キャンセルの希望および返金に関する連絡・送付先

NPO法人日本健康運動指導士会 本部事務局

〒105-0004 東京都港区新橋 6-20-1 ル・グラシエルBLDG. 1・602号室

TEL03-5472-5821 FAX03-5472-5820 e-mail:kosyukai@jafias.net（講習会専用）

※健康運動指導士・健康運動指導者の更新手続きについての問い合わせ先：

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 指導者支援部 TEL03-6430-9115 FAX03-6430-9211

※JATI認定資格の更新手続きについての問い合わせ先：

NPO法人日本トレーニング指導者協会 TEL:03-6277-7712

HP：問合せフォーム <https://jati.jp/form/>

第19回本部講習会 振替講習会日程及び詳細

開催日 2020年7月11日(土)～12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

島 典広 東海学園大学 スポーツ健康科学部教授 健康運動指導士 JATI-AATI

2020年7月11日(土)

8:30～ 受付 けやきテラス 3階ホール		
9:00 ～10:30 (1.5時間)	講義：トレーニング科学に基づいた 運動プログラムの開発 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：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、有酸素性持久力トレ ニング、柔軟性トレーニングのプログラム作成の理 論と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。
12:00～13:00 昼食・休憩		
13:00 ～18:00 (5.0時間)	各実習 100分でローテーション	
	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 島 典広 先生	初心者・低体力者・中高齢者向けの、自体重、徒 手抵抗負荷などを用いたレジスタンストレー ニングのテクニックや指導法の実習を行います。
	実習：フリーウェイト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	中・上級者向けのフリーウェイトを用いたレジ スタンストレーニングのテクニック、補助法、指導 法などの実習を行います。
	実習：ウォーキング、ジョギングの実技と 指導法 長崎 大 先生	ウォーキング、ジョギングのテクニック、心拍数 による運動強度の設定、エネルギー消費量の算出 などの実習を行います。

2020年7月12日(日)

8:30～ 受付 けやきテラス 3階ホール		
9:00 ～10:30 (1.5時間)	講義：スタミナづくりとダイエットのための 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。また、効果的な増量、減量 のための食事のタイミング、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や、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、階段昇段 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。

※7月11日(土)13:00～18:00の実習で使用致しますので、ストレッチマットや代用品となる大きめのバスタオル等を各自でご用意ください。

※実習を行うスポーツセンター等は土足厳禁です。必ず室内用の運動靴をご用意ください。