

## 2020年度 第5回本部講習会(二日間講習会)のお知らせ

[2020年8月29日(土)～30日(日) 会場：東海大学]

現在、サルコペニアやロコモティブシンドロームへの対策が社会的急務となっており、その為には安全で効果的な筋力トレーニングが必要不可欠です。また、「筋トレ」ブームの到来により、筋力トレーニングを指導できる運動指導者のニーズも高まっています。

この講習会は自体重を用いたトレーニングから各種器具を用いたトレーニング法まで、幅広い対象者に対応可能な、運動指導者なら必ず身につけておきたいベーシックなカリキュラムになっています。2日間の日程で、各種トレーニング動作とその指導方法やサポートの仕方を学びます。また、健康づくりのトレーニング指導に従事する運動指導者の研修にも役立つ内容です。

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 2020年8月29日(土)～30日(日)

会場 東海大学湘南キャンパス(15号館) 〒259-1292 [神奈川県平塚市北金目4-1-1](#)

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3.0単位・実習12.0単位) (認定番号:206040)

※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(税込) 参加料 33,000円 指導士会会員・JATI会員16,500円

申込方法: 下記の「講習会申込書」にご記入の上、FAX、郵送、メール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・グランド BLDG.1-602 mail:kosyukai@jafias.net

**申込受付は2020年6月29日(月)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。**

### 2020年度 第5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	〒	電話番号			FAX 番号
自宅住所	都・道 府・県				
勤務先名称					
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。 ( )					

## 2020年度 第5回本部講習会（2020.8.29-30 神奈川会場）日程及び詳細

開催日 2020年8月29日（土）～30日（日）

会場 東海大学湘南キャンパス 〒259-1292 神奈川県平塚市北金目4-1-1

講師 有賀 誠司 東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 教授、健康運動指導士、JATI-SATI

2020年8月29日（土）

9:00 ～12:00  (3.0時間)	〈講義1〉：筋力トレーニングのプログラム作成法
	筋力トレーニングのプログラム作成の基本事項と対象や目的に応じたプログラム作成法について紹介します。 ・プログラム作成の基本事項(プログラムを構成する要素、エクササイズの動作と条件の設定法) ・対象別プログラム作成法(初心者、高齢者、子ども等を対象としたプログラムの作成法と具体例) ・目的別プログラム作成法(生活習慣病予防、生活動作の改善などを目的としたプログラムの作成法と具体例)
12:00～13:00 昼食・休憩	
13:00 ～16:00  (3.0時間)	〈実習1〉：器具を使用した筋力トレーニングの実技と指導法①～上半身の代表的エクササイズ～ 上半身の代表的なエクササイズの実技と指導法について、下記の内容を中心に紹介します。 ①実技のポイントと呼吸法及び補助法 ②動作と姿勢のチェック法 ③起こりやすい問題と対処法
	〈実習2〉：目的に応じた筋力トレーニングの実技と指導法 ～筋量の維持・増加と筋力向上のためのトレーニングの実際～
16:15 ～18:15  (2.0時間)	筋量や筋力を維持・向上させるための実技と指導ポイントについて紹介します。 ・筋肉量の維持・増加のためのトレーニング方法と指導ポイント ・筋力向上のためのトレーニング方法と指導ポイント

2020年8月30日（日）

9:00 ～12:00  (3.0時間)	〈実習3〉：器具を使用した筋力トレーニングの実技と指導法②～下半身の代表的エクササイズ～ 下半身の代表的なエクササイズの実技と指導法について、下記の内容を中心に紹介します。 ①実技のポイントと呼吸法及び補助法 ②動作と姿勢のチェック法 ③起こりやすい問題と対処法
	12:00～13:00 昼食・休憩
13:00 ～15:00  (2.0時間)	〈実習4〉：筋力トレーニングの指導実習 器具を使用した筋力トレーニングの代表的なエクササイズについて、下記の実習を行います。 ①初心者を対象としたエクササイズの説明とデモンストレーション ②動作のチェックと修正の指導
	〈実習5〉：自重、チューブ等による筋力トレーニングの実技と生活動作の改善に向けた対応法 マシンやフリーウエイトが使用できない環境を想定し、自重、チューブ、セルフレジスタンス(自己抵抗)等を用いた中高齢者向けの代表的なエクササイズについて実習を行います。また、日常生活動作(歩行、階段昇降、荷物を運ぶなど)の改善を目的としたエクササイズの実例についても紹介します。

健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新単位は、2日間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すと単位発行が出来ませんのでご注意ください。

※本講習会は、昨年開催致しました東海大学での本部講習会（二日間講習会）と同一内容です。同じ「内容（題名・テーマ）」の講習会を2回以上受講しても1回分のみの受講単位数となりますので、ご注意ください。ご自身で管理されているお手持ちの受講証明書の「テーマ」をご確認の上、重複しないようお申込みください。また、より理解を深める為に、重複をすることを承知の上でご自身の判断で再受講されることは結構でございます。

※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・郵送・e-mailのいずれかでお知らせください。折返し、2020年度からの入会案内一式をお送りいたします。入会費用1万5千円（入会金5千円・年会費1万円）賠償責任保険等、他の入会特典もございます。