

2024年度 第5回本部講習会(二日間講習会)のご案内
[2024年8月24日(土)～25日(日) 会場：東海大学 湘南キャンパス]

現在、厚生労働省からの「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」や国民生活センターからの「パーソナルトレーニングでの事故多発の報告」により、安全で効果的な筋力トレーニングが重要視されております。本講習会は、幅広い対象者に対応可能な運動指導者として必要な知識・指導技術を獲得するためのベーシックなカリキュラムになっており、健康づくりの筋力トレーニング指導に従事する運動指導者や指導領域を拡大させたい方に役立つ内容です。筋力トレーニング指導の経験が少ない方や基本的な知識を復習されたい方にお勧めです。

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：2024年8月24日(土)～25日(日)

会場：東海大学湘南キャンパス(5、6、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 定員：80名

取得単位数：15単位(講義5.0単位・実習10.0単位) (認定番号：246283)

※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「講習会申込用紙」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のお受けで、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、「受講決定通知」を送付致します。到着まで2週間程度お待ちください。

受講料振込：「受講決定通知」に請求書を同封いたしますので、指定の口座にお振込みください。

原則、申込者宛に請求書を発行いたしますが、お振込みの都合により、勤務先等へのご請求をご希望の方は、お申込み時に請求先宛名をご記入ください。

※受講料の振込手数料は、各自のご負担となります。

受付開始 2024年 6月24日(月) ※受付開始日前の申込は全て無効となります。

受付締切 2024年 8月14日(水)必着 ※但し締切日前でも定員に達した時点で受付は終了となります。

2024年度 第5回本部講習会 申込用紙

登録番号	健康運動指導士	健康運動実践指導者			
JATI 資格	資格種類 (いずれかに○)			会員番号	
	JATI-ATI ・ JATI-AATI ・ JATI-SATI ・ 無し				
(フリガナ) 氏名		性別	男 ・ 女	年齢	
自宅住所	〒				
日中の連絡先		電話番号		FAX 番号	
勤務先	運動指導経験	豊富 ・ 普通 ・ 無し		現在従事している業務	
送付先住所	〒				

※自宅以外の送付先をご希望の場合はご記入ください。なお、指導士会会員の方につきましては、現在登録されているご住所宛(会報等の送付先)にお送りいたしますので、送付先住所に変更の無い方は、自宅住所と異なる場合でも記入は不要です。

請求先宛名	
-------	--

※原則、申込者宛に請求書を発行いたしますので、申込者以外へのご請求をご希望の場合はご記入ください。

◎申込先 NPO 法人 日本健康運動指導士会

メール：kosyukai@jafias.net FAX：03-5472-5820

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

2024年度 第5回本部講習会(2024. 8. 24-25 東海大学湘南キャンパス) 日程及び詳細

開催日 2024年8月24日(土)～25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 先生：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

岡本 武志 先生：東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 准教授

2024年8月24日(土)

9:00 ～11:00 講義 2.0	岡本 武志 先生 筋の萎縮・再生のメカニズムとサルコペ ニア予防について	筋の萎縮・再生のメカニズムの解説とエビデンスに基づいたサルコペニア予防・改善のための運動の種類等を紹介しします。
11:00～12:00 昼食・休憩		
12:00 ～15:00 講義 3.0	有賀 誠司 先生 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)
15:00 ～18:00 実習 3.0	有賀 誠司 先生 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	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します。

2024年8月25日(日)

9:00 ～12:00 実習 3.0	有賀 誠司 先生 器具を使用した筋力トレーニングの実技と指導法 ～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します。 ①実技のポイントと呼吸法・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 実習 2.0	有賀 誠司 先生 器具を使用した筋力トレーニングの実技と指導法 ～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します。 ①実技のポイントと呼吸法・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
15:00 ～17:00 実習 2.0	有賀 誠司 先生 器具を使用した筋力トレーニングの実技と指導法～その他のエクササイズ～	その他の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します。 ①実技のポイントと呼吸法・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

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。

※NPO 法人日本健康運動指導士会へのご入会について

当会にご入会いただきました有資格者の方には、受講料の会員割引の他に、賠償責任保険(健康運動指導士、健康運動実践指導者対象)等の入会特典もございます。入会をご希望の方は、講習会申込時に、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、当該年度からの入会案内一式をお送りいたします。なお、同時入会の場合は、講習会開催年度からの入会となります。

①入会費用1万5千円(4～9月入会の場合) ②下期入会費用1万円(10～3月入会の場合) ①、②共に次年度以降は、年会費1万円をご請求させていただきます。