

2024年度第8回本部講習会ご案内（二日間講習会）

※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。

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11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

定員：80名（会場収容人数210名のところ）

取得単位数：15単位（講義10.0単位・実習5.0単位）（認定番号：246509）

※JATI 認定資格保有者は継続単位15単位を取得できます。

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「申込用紙」にご記入の上、メール、FAX、郵送のいずれかでお送りください。

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

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 9月16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11月 6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8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			現在従事している業務	
	運動指導経験	豊富 ・ 普通 ・ 無し		

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8回本部講習会日程及び詳細

開催日 2024年11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 先生：愛知学院大学 健康科学部 非常勤講師

日本トレーニング指導者協会 理事長、JATI-SATI、健康運動指導士

長崎 大 先生：愛知学院大学 健康科学部 教授

内田 沙也加 先生：ゴールドジム サブリーダー、JATI-ATI

2024年11月16日(土)

9:00 ～ 11:00	菅野 昌明 先生 講義：トレーニングプログラム作成のための最新のエビデンス	レジスタンストレーニング、有酸素性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ための最新のエビデンスを紹介します。
11:00 ～ 12:00	菅野 昌明 先生 講義：長期的トレーニングプログラム作成のための理論とエビデンス	運動トレーニングの効果を長期的に達成するために必要なトレーニング計画の変化(ピリオダイゼーション)の理論とエビデンスを紹介します。
12:00～13:00 昼食・休憩		
各内容 2.5時間でローテーション		
13:00 ～ 18:00	内田 沙也加 先生 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	初心者・低体力者・中高齢者を対象とした、自体重を中心の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。
	菅野 昌明 先生 実習：マシンとフリーウエ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	マシンとフリーウエイト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。

2024年11月17日(日)

9:00 ～ 12:00	長崎 大 先生 講義：トレーニング・運動の種類による前後に必要な栄養摂取について	運動の種類に合わせた効果的な食事(栄養摂取)のタイミングと必要な栄養素について解説します。
12:00～13:00 昼食・休憩		
13:00 ～ 15:00	菅野 昌明 先生 講義：最新のエビデンスに基づいた健康づくりのための運動プログラム	生活習慣病、サルコペニア、メタボリックシンドローム、認知症予防に対する運動プログラムの作成に有用できる最新のエビデンスを紹介します。
15:00 ～ 16:00	菅野 昌明 先生 講義：運動トレーニング指導にエビデンスを活用するための基礎知識	科学的根拠に基づいた運動トレーニング指導を行うために必要な基礎知識や活用事例などを紹介します。
16:00 ～ 17:00	菅野 昌明 先生 講義：健康寿命に関連する体力・移動能力の測定・評価とプログラム作成	健康寿命に関連する体力・移動能力の測定・評価、およびフィードバックと運動トレーニングプログラム作成法について紹介します。

※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、二日間全カリキュラムを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。

※NPO 法人日本健康運動指導士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、年度会費1万円をご請求させていただきます。受講料の会員割引の他に、賠償責任保険等の入会特典もございます。詳細は当会HPを参照ください。

詳細は当会HPを参照ください。

http://www.jafias.net/member_info.html



その他、本部講習会及び支部研修会に関する情報は、当会HPをご参照ください。

本部講習会

<http://www.jafias.net/lecture.html>



支部研修会

<http://www.jafias.net/lecture2.html>

