令和２年度貯筋インストラクター養成

**貯筋運動研修会**

**■趣旨**　自重でできる筋力トレーニング「貯筋運動」を、安全に、正しく、楽しく指導できる貯筋運動

指導者を養成し、地域の健康・体力づくりに寄与することを目的とする。

**■主催**　公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

**■期日／会場**　＜**兵庫会場**＞　9月12日（土）・13日（日）／三宮コンベンションセンター（神戸市）

＜**東京会場**＞ 　　　　　　　　　　11月7日（土）・ ８日（日）／大東京ビル6階（港区）

**■対象**健康運動指導士、健康運動実践指導者、健康運動・スポーツ指導者関連資格所持者、保健師、

　　　　　　 地域包括支援センター、総合型地域スポーツクラブ

**■定員**兵庫会場２４名／東京会場３０名（いずれも先着順）

**■受講料**2万５千円

■**内容**講義「貯筋のすすめ」　　　　　　　　　福永哲夫・鹿屋体育大学前学長/東京大学名誉教授

講義「筋の解剖・生理学、トレーニング科学」太田めぐみ・中京大学教授（兵庫会場）

川上泰雄・早稲田大学教授（東京会場）

実習「貯筋運動の基本の動き」　　　　 沢井史穂・日本女子体育大学教授

実習「貯筋運動の指導法及びテスト」 沢井史穂

実習「貯筋運動の効果測定法及び集計」 太田めぐみ（兵庫会場）

石田良恵・日本ウェルネススポーツ大学教授（東京会場）

講義「高齢者の健康リスク」 　　　　　 秋山和宏・東葛クリニックみらい院長

グループワーク「貯筋普及のためのサポーターの活用と養成方法」

川西正志・北翔大学教授（兵庫会場）

野川春夫・日本スポーツクラブ協会理事長（東京会場）

**■スケジュール**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  日  目 | 9:00 | 9:20～10:50 | 10：50～12：20 | ～30 |  | 13:30～15:30 | 15:30～17:30 | |
| 受付 | 貯筋のすすめ | 筋の解剖  ・生理学 | 理解度チェック | 昼食 | 基本の動き | 指導法 | |
| 2  日  目 | 9：10～10：40 | | 10：40～12：10 | |  | 13：00～14：30 | 14：30～16：00 | ～16：30 |
| 指導法テスト | | 効果測定法 | | 昼食 | 高齢者の  健康リスク | サポーター  養成 | 修了式 |
| 効果測定法 | | 指導法テスト | |

健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新のための単位:講義4.5, 実習7

※1　理解度チェック・指導法テストに合格できなかった場合は、各日終了後に再試を行います。

※2　全日程を受講し、理解度チェック・指導法テストに合格された方には修了証をお渡しします。

**【新型コロナウイルス感染症について】**

　本研修会は実習をともなうものですが、人数を減らし、一人当たり4㎡以上確保しながら行います。参加いただく皆様におかれましても、マスク着用、体温チェック、手指の消毒などのほか、開催前2週間程度は密な会合の自粛など、感染防止にご協力いただけますようお願い申し上げます。

＜問い合わせ＞公益財団法人 健康・体力づくり事業財団　事業部℡03-6430-9114

＜申込＞<http://www.health-net.or.jp/kensyu/tyokin/> 7月14日（火）受付開始

**貯筋運動研修会申込用紙**

・ご希望の会場に☑を入れ、必要事項をご記入の上、FAXしてください。

・ホームページからもお申し込みいただけます。<http://www.health-net.or.jp/kensyu/tyokin/>

・お申し込み後、下記口座に受講料をお振り込みいただきますと、申込完了となります。先着順。

・開催2週間前のキャンセルよりキャンセル料を申し受けます。

**■お振込先：みずほ銀行新橋支店　普通口座No.2552351 （公財）健康・体力づくり事業財団**

|  |  |
| --- | --- |
| □兵庫会場 | □東京会場 |
| 9月 12日（土）  　　　13日（日） | 11月 7日（土）  　　　 8日（日） |

**FAX 03-6430-9211**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| （ふりがな）  お 名 前 | |  | |
| 健康運動指導士登録番号 | | No. | |
| 健康運動実践指導者登録番号 | | No. | |
| 総合型地域スポーツクラブ推薦  ※指導予定の方もご記入ください | | （クラブ名)    （クラブ所在地）　　　　　　　都道府県　　　　　　　　　　　　　　　市区町村 | |
| ご所属もしくは  運動・スポーツ指導関連資格 | |  | |
| ご連絡先  ※すべてご記入ください  　いずれかに☑を入れて下さい | | ご住所　□自宅　□職場  〒 | |
| e-mail　（事務局からの連絡はメールにて行いますので、PCのメールアドレスをご記入ください。）  　　　　　　携帯のアドレスしかお持ちでない方は、あらかじめ『health-net.or.jp』のドメインから  メールを受け取れるようにフィルター設定をしてください  **＠** | |
| TEL □自宅　□職場　□携帯 | FAX　□自宅　□職場 |
| 【貯筋運動指導者一覧コーナーへの掲載希望（健康運動指導士、健康運動実践指導者のみ）】  本コース修了者は健康・体力づくり事業財団ホームページの「貯筋運動指導者一覧」で紹介しております。  掲載を希望される方は、下記の掲載希望項目へ☑をご記入いただき、研修会修了後お顔写真をメールでお送りくださいますようお願いいたします。なお、掲載したくない項目には、☑を記入しなければ掲載いたしません。また、掲載希望者には貯筋運動を行いたい方からの問い合わせがあった時に連絡させていただきます。 Mail：seminar@health-net.or.jp | | | |
| □  お名前  掲載 | □  お顔写真  掲載 | □指導可能都道府県掲載 | □　貯筋運動指導予定の会場やクラブを掲載 |
| 都道府県名 | 会場名・クラブ名 |