

平成28年度トレーニング指導スキルアップ講習会 愛知会場

～最新のトレーニング科学と筋力トレーニング実技、体力測定、プログラム作成実習～

開催趣旨

NPO 法人日本健康運動指導士会と NPO 法人日本トレーニング指導者協会が、運動指導者の指導力向上を目的とした講習会を開催いたします。

この講習会は、2 日間の日程で、「運動プログラムの開発やトレーニングプログラム作成に必要なトレーニング科学」、「体力測定データと健康あるいは医療費との関係」、「スタミナづくりのためのスポーツ栄養学」などの最新の知見を紹介します。また、実習ではフリーウェイト、自体重負荷などを用いた筋力トレーニングの実技や指導法、体力・移動能力の測定・評価を行います。さらに、「体力測定や科学的データに基づいたプログラム作成」を学ぶことのできる、健康・体力づくりの運動指導に従事する指導者のスキルアップに効果的な内容です。

主催 NPO 法人日本健康運動指導士会・NPO 法人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 平成29年3月4日(土)・5日(日) [2日間]

会場 愛知学院大学 日進キャンパス(けやきテラス 3 階ホール、AGU スポーツセンター、体育館)
〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池 12

主任講師 菅野 昌明先生(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)

講師 長崎 大先生(愛知学院大学心身科学部准教授)

対象者 健康運動指導士(健康運動実践指導者) **募集人数** 20～60 名(最少施行人数 20 名)

取得単位数 専門講座 15単位(講義6単位 実習9単位)

※ 同一内容の講習を複数回受講した場合、2回目以降は単位が認定されません。

JATI 認定資格継続単位が 15 単位取得できます。

受講料 参加料64,800円(税込) 指導士会会員・JATI 会員32,400円(税込)

※申込受理後の受講決定通知は、平成 28 年 12 月中旬頃から順次発送を予定しております。

※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、下記の送付先に「入会希望」として、氏名・資格の登録番号・郵便番号・住所・電話番号を FAX・e-mail でお知らせください。折り返し、平成28年度下期からの入会案内一式をお送りいたします。入会費用1万円(入会金5千円・平成28年度下期会費5千円)賠償責任保険等、他の入会特典もございます。

申込み方法 下記の申込書に必要事項をご記入の上、FAXもしくは郵送にてお申し込みください。

トレーニング指導スキルアップ講習会(愛知会場) 申込書	
1 登録番号 _____	2 氏名 _____ フリガナ
(健康運動指導士・健康運動実践指導者・JATI-ATI・JATI-AATI・JATI-SATI)	
3 性別 男・女 _____	年齢 _____ 才
4 自宅 郵便番号 〒 _____	
住所 _____	
電話番号 _____	
5 勤務先名 _____	
所在地 〒 _____	

電話番号 _____	
現在従事している業務内容 _____	
※ 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。 (_____)	

申込書送付先 〒105-0004 東京都港区新橋 6-20-1 ル・クラシエル BLDG. 1-602 NPO 法人日本健康運動指導士会

FAX 03-5472-5820

平成28年度 トレーニング指導スキルアップ講習会スケジュール 愛知会場

〔日程〕 2017年3月4日(土)・5日(日) 〔会場〕 愛知学院大学日進キャンパス(けやきテラス3階ホール、AGUスポーツセンター、体育館)

〔主催〕 日本トレーニング指導者協会(JATI)、日本健康運動指導士会 〔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

<1日目>

時間帯	時間数 (単位数)	種別	テーマ	講習内容	会場	
8:30~9:00	受付		けやきテラス3階ホール (けやきテラスは、サッカー競技場隣の建物です。時間に余裕を持ってご来場ください)			けやきテラス3階ホール
9:00~10:30	1.5	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 講師:菅野 昌明	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。	けやきテラス3階ホール	
10:30~12:00	1.5	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 講師:菅野 昌明	レジスタンストレーニング、有酸素性持久カトレーニング、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。	けやきテラス3階ホール	
12:00~13:00	—	昼食・休憩				
13:00~15:30	2.5	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 講師:菅野 昌明	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。	AGUスポーツセンター多目的室	
15:30~18:00	2.5	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 講師:菅野 昌明	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。	体育館1Fトレーニング室	

<2日目>

時間帯	時間数 (単位数)	種別	テーマ	講習内容	会場	
8:30~9:00	受付		けやきテラス3階ホール (けやきテラスは、サッカー競技場隣の建物です。時間に余裕を持ってご来場ください)			けやきテラス3階ホール
9:00~10:30	1.5	講義	体力測定から見てきた体力と健康診断項目および医療費との関係 講師:菅野 昌明	簡易な体力測定を実施してわかってきた体力と健康診断項目および医療費との関係について解説します。	けやきテラス3階ホール	
10:30~12:00	1.5	講義	スタミナづくりのためのスポーツ栄養学 講師:長崎 大	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。	けやきテラス3階ホール	
12:00~13:00	—	昼食・休憩				
13:00~15:00	2.0	実習	健康寿命に関連する体力・移動能力の測定・評価 講師:菅野 昌明	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、階段昇降能力)の測定を体験します。	AGUスポーツセンター多目的室	
15:00~17:00	2.0	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 講師:菅野 昌明	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。	けやきテラス3階ホール	

合計15時間(講義6時間、実習9時間)

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。