

平成29年度筋カトレーニング指導スキルアップ講習会スケジュール 開催日 平成29年8月26日(土)・27日(日)

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

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

会場 東海大学湘南キャンパス(会議室・トレーニングセンター・フィットネスセンター)

1日目(8h)

時間	テーマ	講習内容
9:00~12:00(3h)	<講義1>筋カトレーニングのプログラム作成法	筋カ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)
13:00~16:00(3h)	<実習1>器具を使用した筋カ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
16:15~18:15(2h)	<実習2>目的に応じた筋カ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~	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

2日目(7h)

時間	テーマ	講習内容
9:00~12:00(3h)	<実習3>器具を使用した筋カ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
13:00~15:00(2h)	<実習4>筋カトレーニングの指導実習	器具を使用した筋カ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
15:15~17:15(2h)	<実習5>自重、チューブ等による筋カ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。

合計15時間(講義3時間、実習12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。