

2023年度日本健康運動指導士会静岡県支部研修会を実施しました

期日 2023年9月3日（日）

会場 静岡県総合研修所もくせい会館「静岡県職員会館」第一会議室
（〒420-0839 静岡市葵区鷹匠 3-6-1）

主催 NPO法人日本健康運動指導士会 **主管** 日本健康運動指導士会静岡県支部

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

参加者数 52名

内容

実施時間	講師	内容
10:00～12:30	伊藤 美佐緒 先生 おうちフィットネス Smile 代表	高齢者を対象とした集団運動指導のポイントと実際
13:30～16:00	稲益 大悟 先生 (公財)しずおか健康長寿財団	高齢者を対象とした体力測定のポイントと実際

高齢者を対象とした集団運動指導のポイントと実際

(講師：伊藤美佐緒 先生)

高齢者の身体的特性を踏まえた効果的な集団運動指導の方法や安全管理などについてご説明いただきました。また、座位によるタオルを使用した運動や骨盤底筋トレーニングなど、すぐに高齢者の運動指導現場で活かせる運動指導の内容を教えてくださいました。



高齢者を対象とした体力測定のポイントと実際

(講師：稲益大悟 先生)

健康づくりや介護予防の現場で実際に実施されている体力測定について、高齢者における体力測定の意義を踏まえてご説明いただきました。また、体力の低下を判断するための評価基準についても教えてくださいました。

