

2024 年度第 2 回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

日にち 2025 年 3 月 1 日（土）

会 場 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」 第 1 研修室
（〒422-8063 静岡県静岡市駿河区馬淵 1-17-1）

主 催 N P O 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 36 名

内容

実施時間	講師	内容
10:00 ～12:00	井口 睦仁 先生 常葉大学健康プロデュース学部	「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」に基づく筋力トレーニング指導法①（成人）
13:00 ～16:00	心身マネジメント学科 講師	「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」に基づく筋力トレーニング指導法②（高齢者と子ども）

令和 6 年 1 月に厚生労働省が公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、健康づくりのための身体活動・運動の推奨事項に筋力トレーニングが新たに追加されました。そこで、今回、上記ガイドに基づく筋力トレーニング指導法について、常葉大学健康プロデュース学部心身マネジメント学科の井口睦仁先生に実習をしていただきました。

最新の科学的根拠や国の政策、トレーニングの原理原則に基づく、対象別の指導法について、丁寧かつ分かりやすく説明していただき、運動指導現場ですぐに役立つ知識や技術を学ぶことができた と好評でした。

