

令和4年度 貯筋運動普及研修会(1日間) <山形市会場>

■趣旨 いつでもどこでもできる、自分の体重を利用した筋力トレーニング「貯筋運動」の理念と基本的な動きを習得し、地域において普及推進する人材を育成し、もって地域の健康・体力づくり及び介護予防に貢献することを目的とする。

■期日 11月27日(日)

貯筋運動を学んで一緒に

地域で普及しませんか?



■会場 T.I.S.カンファレンスセンター
(山形市大字漆山字大段 1865 番地 5)

■対象 健康運動指導士・健康運動実践指導者、保健師、介護福祉士、介護予防施設・デイケア関係者、地域包括支援センター、総合型地域スポーツクラブ関係者、運動・スポーツ指導者資格所持者、スポーツ推進委員 等

■定員 60名(先着順)

■受講料 5,000円(税・テキスト込み)

■カリキュラム及びスケジュール(敬称略)

9:00 受付(9:30~オリエンテーション)

実習を含む研修会のため、運動のできる服装・シューズをご準備ください。

9:40 ~ 貯筋のすすめ

10:10 福永哲夫・鹿屋体育大学元学長/東京大学名誉教授

※本講義は動画で行い次の講義で内容を補足しながら理解を深めていただきます。

※1 貯筋のすすめと高齢者の筋力トレーニングの講義の後に、小テスト形式の理解度チェック(10分程度)があります。

10:10 ~ 高齢者の筋力トレーニング(講義)

11:10 村岡哲郎・日本大学教授

※2 全日程を受講された方には修了証をお渡しします。

11:25~ 効果測定・椅子座り立ちの体験(実習)

11:55 村岡哲郎

13:00 ~ 高齢者の運動教室運営の実際(実習)

13:30 山田多佳子・(有)フィールド取締役/女子美術大学非常勤講師(貯筋運動指導者研修会修了・健康運動指導士)

【新型コロナウイルス感染症拡大防止へのご協力をお願い】

13:30~ 貯筋運動の基本の動き(実習)

15:00 山田多佳子

本研修会は、実習を伴うものですが、ガイドラインにのっとり対面で行います。参加いただく皆様におかれましても、不織布マスク着用、体温チェック、手指の消毒など、感染防止にご協力いただけますようお願いいたします。

15:10~ 危険な動きの見分け方と修正法(実習)

15:40 山田多佳子

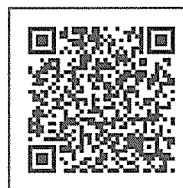
15:40 貯筋通帳の使い方&修了式(16:00終了予定)

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 1.5単位 実習 3単位(認定番号:226665)

■申込方法 HP(右のQRコードより)

もしくはFAX(裏面申込用紙)

■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 TEL 03-6430-9114



スポーツクラブ COCO BIG

スポーツ振興くじ助成事業

主催 公益財団法人健康・体力づくり事業財団
協力 NPO 法人日本健康運動指導士会山形県支部
後援 山形市(申請中)

貯筋運動普及研修会(1日間)＜山形市会場＞FAX 申込用紙

- ・HP からもお申込みいただけます（表面のQRコードをお読み取りください）。
- ・FAXでお申込みいただく際は、必ずメールアドレスのご記入もお願いいたします。
お申し込み後の連絡はメールにて行います。
- ・お申込み後、下記口座に受講料をお振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。

普及



＜お振込み先＞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

| | |
|--|---|
| (ふりがな) お名前 | |
| ご所属 | |
| 健康運動指導士登録番号 | お持ちの方は、下記に登録番号をご記入ください |
| 健康運動実践指導者登録番号 | お持ちの方は、下記に登録番号をご記入ください |
| 上記以外の健康・体力づくり、 スポーツ、介護関係の資格を お持ちでしたらご記入ください。 | |
| ご連絡先 ※すべてご記入ください。 いずれかに✓を入れてください。 | ご住所 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 職場（所属先） 〒 |
| | e-mail |
| | TEL <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 職場 <input type="checkbox"/> 携帯 |
| | FAX <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 職場 |

【貯筋運動研修会について】

- 当財団で行う貯筋運動に関する研修会は、本研修会（普及研修会／1日間）と、貯筋運動指導法に重きをおいた指導者研修会（2日間）の2コースがあります。
 - 本研修会を修了した方のうち、高いレベルで指導できるようになりたい方は、指導者研修会の受講をご検討ください。（2日間 25,000円 ※本研修会修了者は割引あり・全課程受講必須）
 - 指導者研修会を修了した方のうち、当財団で管理する指導者リストに登録（無料）を希望する方には、当財団HP「貯筋運動指導者一覧」へ掲載（任意）し、貯筋運動の指導をお願いする場合があります。
- *本研修会（普及研修会）は入門編であり、カリキュラムに貯筋運動指導法（指導法試験があります）が含まれていないため、当財団の指導者リストにご登録いただけません。