

- 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 令和6年6月30日(日)
- 会場 高松市瓦町健康ステーション
(市民交流プラザIKODE瓦町内/香川県高松市常磐町1-3-1 瓦町FLAG8階)
最寄り駅: ことでん琴平線・長尾線・志度線「瓦町駅」下車すぐ
- 対象 健康運動指導士、健康運動実践指導者、保健師、看護師、介護福祉士、介護予防施設・デイケア指導者、地域包括支援センタースタッフ、総合型地域スポーツクラブスタッフ、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 50名(先着順) ■ 受講料 5,500円(ハンドブック・傷害保険・税込)

■ カリキュラム及びスケジュール

10:10	受付(10:25からオリエンテーション)
10:30~	貯筋のすすめ (動画講義)
11:00	福永 哲夫 鹿屋体育大学元学長/東京大学名誉教授
11:10~	高齢者の筋力トレーニング (講義)
12:10	高井 洋平 鹿屋体育大学 教授
12:20~	効果測定・いす座り立ち (実習)
12:50	高井 洋平
13:50~14:00	高松市における今後の貯筋運動普及の取り組み
14:00~	高齢者の運動教室運営の実際 (実習)
14:30	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)
14:30~	貯筋運動の基本の動き (実習)
16:00	山田多佳子
16:15~	危険な動きの見分け方と修正法 (実習)
17:15	山田多佳子
17:15~17:30	貯筋通帳の使い方&修了式

※1.「貯筋のすすめ」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。

※2.「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。

※3. 実習を含む研修会のため、運動のできる服装・シューズでご参加ください。

※4. 全日程を受講された方には修了証をお渡しします。

申込サイトは
こちらから

- 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 **3.5** 単位 (申請中)

- 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

mail: seminar@health-net.or.jp



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

共催: 高松市

- ・HPからもお申し込みいただけます（表面のQRコードをお読み取りください）。
- ・FAXでお申し込みいただく際も、**必ずメールアドレスのご記入**をお願いいたします。お申し込み後の連絡はメールにて行います。
- ・お申し込み後、メールでお送りする申込完了メールに振込口座を記載しておりますので、そちらに受講料をお振込みいただけますと、受付完了となります（お振込みによる先着順）。申込完了メールはそのまま受講票になります。
- ・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。詳しくはHPまたは申込後の申込完了メールをご確認ください。

フリガナ お名前	
(在住・在勤) 都道府県	
生年月日	西暦 年 月 日
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
上記以外のスポーツ・健康 ・介護・福祉関係の資格	
ご所属	
メールアドレス	
携帯電話番号	
自宅・勤務先等の 電話番号（任意）	
振込名義	申込名と異なる振込名義（勤務先・団体名等）になる場合は、振込名義をご記入ください
活動予定	クラブやサロンなど貯筋運動の活動予定がありましたら、ご記入ください

【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、貯筋運動の指導に重きをおいた**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、さらに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。
 - *本研修会修了者には割引があります。（全課程受講必須）
- 指導者研修会を修了した方のうち、当財団で管理する貯筋運動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、一般の方や行政からの貯筋運動の指導をお願いする場合があります。
 - *本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、指導者リストにご登録いただけません。