

2021年度第7回本部講習会(二日間講習会)2021. 11. 20-21 愛知会場のお知らせ

本講習会は、二日間の日程で、「トレーニング科学に基づいた運動プログラムの開発」、「スタミナづくりとダイエットのためのスポーツ栄養学」などの最新の知見に加え、実習では「自体重・徒手抵抗負荷のトレーニング」「フリーウェイトを用いたレジスタンストレーニング」「ウォーキング・ジョギングのテクニック」と、多岐に亘るカリキュラムで開催いたします。

さらに、「体力測定や科学的データに基づいたトレーニング・プログラム作成実習」など、運動指導や運動プログラム作成に必要な知識の確認と習得が可能です。皆様のご参加をお待ちしております。

※本講習会(実習5単位以上を含む専門講座15単位分)と一日5単位の更新必修講座を受講することにより、健康運動指導士が更新に必要な単位数全てを取得する事が出来ます。

主催 (NPO)日本健康運動指導士会 共催 (NPO)日本トレーニング指導者協会(JATI)

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

開催日 2021年11月20日(土)～21日(日)

会場 愛知学院大学 日進キャンパス 〒470-0195 [愛知県日進市岩崎町阿良池12](#)

受講対象者 健康運動指導士・健康運動実践指導者・その他運動指導者

募集定員 80名(会場収容人数210名のところ)

取得単位数 15単位(講義6.0単位・実習9.0単位) (認定番号:216574)

※JATI認定資格保有者は継続単位15単位を取得できます。

受講料(税込) 参加料33,000円 指導士会会員・JATI会員16,500円

申込方法:下記の「申込書」にご記入の上、FAX、郵送、メールにてお送りください。

※二日間講習会は二日間通して受講する方のみのお受付で、一日単位での申込受付は基本的にございません。

受講決定:申込受付後、「受講決定案内書」を送付致します。到着まで2週間程度お待ちください。

受講料払込:「受講決定案内書」に同封いたします「払込取扱票」にてお払込ください。

※受講料の払込手数料は、各自のご負担となります。

問合せ・申込み先:(NPO)日本健康運動指導士会 事務局 TEL:03-5472-5821 FAX:03-5472-5820

〒105-0004 東京都港区新橋6-20-1 ル・グランビル BLDG.1-602 e-mail:kosyukai@jafias.net

申込受付は2021年9月20日(月)から開始(先着順。定員に達し次第締め切り)

※受付開始前の申込は全て無効とさせていただきます。

第7回本部講習会 申込書 FAX番号:03-5472-5820

| | | | | | |
|---|--------------------|--|---------------------------------|--|----|
| 登録番号 | 健康運動指導士 | | 健康運動実践指導者 | | |
| JATI 会員番号 | JATI保有資格 いずれかに○ | | JATI-ATI・JATI-AATI・JATI-SATI・無し | | |
| フリガナ 氏名 | | | 性別 | | 年齢 |
| 郵便番号 | 〒 | | | | |
| 自宅住所 | 都・道 府・県 | | | | |
| 電話番号 | | | FAX番号 | | |
| 勤務先 | | | | | |
| 勤務先住所 | | | | | |
| 電話番号 | | | FAX番号 | | |
| 現在従事している業務内容 | | | | | |
| 運動指導経験 | 豊富 ・ 普通 ・ 無し | | | | |
| ※他に運動系、医療系の資格をお持ちの方は、資格名称をご記入ください。 () | | | | | |

2021年度第7回本部講習会（2021.11.20-21 愛知会場）日程及び詳細

開催日 2021年11月20日（土）～21日（日）

会場 愛知学院大学 日進キャンパス 〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池 12

講師 菅野 昌明 日本トレーニング指導者協会 理事、愛知学院大学 心身科学部 非常勤講師
健康運動指導士、JATI-SATI

長崎 大 愛知学院大学 心身科学部 准教授

内田 沙也加 ゴールドジム サブリーダー、健康運動実践指導者、JATI-ATI

2021年11月20日（土）

| | | |
|----------------------------|--|--|
| 9:00 ～10:30 (1.5時間) | 講義：トレーニング科学に基づいた 運動プログラムの開発 菅野 昌明 先生 | サルコペニア、メタボリックシンドローム、肥満、 動脈硬化、認知症予防などの運動プログラムの開発 に有用なトレーニング科学情報を紹介します。 |
| 10:30 ～12:00 (1.5時間) | 講義：トレーニングプログラム作成の理論と トレーニング科学 菅野 昌明 先生 | レジスタンストレーニング、有酸素性持久力トレー ニング、柔軟性トレーニングのプログラム作成の理 論とプログラム作成に関連する最新のトレーニング 科学を紹介します。 |
| 12:00～13:00 昼食・休憩 | | |
| 13:00 ～18:00 (5.0時間) | 各実習 100分でローテーション 実習：自体重負荷などを用いたレジスタンス トレーニングの実技と指導法 内田 沙也加 先生 | 初心者・低体力者・中高齢者向けの、自体重、徒手 抵抗負荷などを用いたレジスタンストレーニングの テクニックや指導法の実習を行います。 |
| | 実習：フリーウェイトを用いたレジスタンス トレーニングの実技と指導法 菅野 昌明 先生 | 中・上級者向けのフリーウェイトを用いたレジスタ ンストレーニングのテクニック、補助法、指導法な どの実習を行います。 |
| | 実習：ウォーキング、ジョギングの実技と 指導法 長崎 大 先生 | ウォーキング、ジョギングのテクニック、心拍数に よる運動強度の設定、エネルギー消費量の算出など の実習を行います。 |

2021年11月21日（日）

| | | |
|----------------------------|---|---|
| 9:00 ～10:30 (1.5時間) | 講義：スタミナづくりとダイエットのための スポーツ栄養学 長崎 大 先生 | 持久性運動、スポーツ時のエネルギーと水分補給方 法について紹介します。また、効果的な増量、減量 のための食事のタイミング、種類、量とレジスタ ンストレーニングの関係について紹介いたします。 |
| 10:30 ～12:00 (1.5時間) | 講義：長期的トレーニング計画の理論と トレーニング科学 菅野 昌明 先生 | 長期的なトレーニング計画（ピリオダイゼーション） の理論と長期的トレーニング計画立案に関連する科 学的根拠を紹介します。 |
| 12:00～13:00 昼食・休憩 | | |
| 13:00 ～15:00 (2.0時間) | 実習：健康寿命に関連する体力・移動能力の 測定・評価 菅野 昌明 先生 | 運動開始前に不可欠な健康スクリーニングや、健康 寿命に関連する体力（柔軟性、筋力、パワー、敏捷 性、全身持久力）、移動能力（歩行能力、階段昇段能 力）の測定を体験します。 |
| 15:00 ～17:00 (2.0時間) | 実習：体力測定や科学的データに基づいた トレーニング・プログラム作成実習 菅野 昌明 先生 | トレーニング指導者に不可欠なプログラム作成能力 を養成するために、健康スクリーニング、体力・移 動能力の測定データに基づいた、トレーニングプロ グラムの作成実習を行います。 |

※健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新単位及び（NPO）日本トレーニング指導者協会の継続単位は、二日間の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。

※本講習会は、過去に2日間講習会として開催したものと同一内容です。同じ「内容（題名・テーマ）」の講習会を2回以上受講しても1回分のみの受講単位数となりますので、ご注意ください。ご自身で管理されているお手持ちの受講証明書の「テーマ」をご確認の上、重複しないようお申込みください。また、より理解を深める為に、重複をすることをご承知の上でご自身の判断で再受講されることは結構でございます。

※当会へのご入会について

入会をご希望の方は、申込時に、申込用紙の余白に「同時入会希望」とお書きいただくか、問合せ先宛に「入会希望」として、氏名・資格の登録番号・郵便番号・住所をFAX・e-mailでお知らせください。折り返し、2021年度からの入会案内一式をお送りいたします。入会費用1万円（入会金5千円・2021年度会費5千円）賠償責任保険等、他の入会特典もございます。