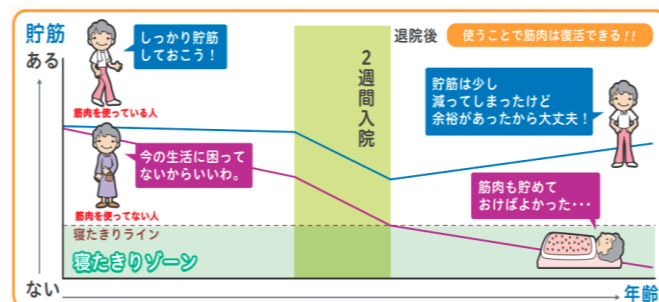


- 趣旨 地域における健康・体力づくり、介護予防のために、「貯筋運動」の理念と基本的な動きを1日で学ぶ研修会を開催します。「貯筋運動」とは、いつでもどこでもできる、自分の体重を利用した、道具を使わない筋力トレーニングです。

- 期日 令和8年10月4日(日)

- 会場 芦屋市立体育館・青少年センター
(兵庫県芦屋市川西町15-3/駐車場有(有料))
最寄り駅: 阪神電車「芦屋駅」下車徒歩3分



- 対象 地域の健康・体力づくり、介護予防の現場で活動している方、介護予防施設スタッフ、サロンリーダー、シニアリーダー、健康運動・スポーツ指導者、総合型地域スポーツクラブスタッフ、スポーツ推進委員、保健師、看護師、介護福祉士、等

- 定員 40 名(先着順) ■ 受講料 6,600円(ハンドブック、普及教材、傷害保険、税込)

- 申込方法 健康・体力づくり事業財団ホームページから(右のQRコードより)



■ カリキュラム及びスケジュール

9:30~	受付(9:45からオリエンテーション)
9:50~	貯筋のすすめ(動画講義)
10:20	福永 哲夫 鹿屋体育大学元学長/東京大学・早稲田大学名誉教授
10:30~	高齢者の筋力トレーニング(講義)
11:30	高井 洋平 鹿屋体育大学 教授
11:40~	効果測定・いす座り立ち(実習)
12:10	高井 洋平
12:15~12:30	アスロンにおける貯筋運動普及の取り組み
13:30~	高齢者の運動教室運営の実際(実習)
14:00	新野 弘美 京都先端科学大学 准教授 (貯筋運動指導者研修会修了・健康運動指導士)
14:00~	貯筋運動の基本の動き(実習)
15:30	新野 弘美
15:45~	危険な動きの見分け方と修正法(実習)
16:45	新野 弘美
16:45~17:00	貯筋通帳の使い方&修了式

※1. ご自身が貯筋運動を体験するだけでなく、指導することを学ぶ研修会です。

※2. 修了後、さらに高いレベルで指導できるようになりたい方は、貯筋運動【指導者】研修会をご受講ください。

※3. 「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。

※4. 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。

※5. 全日程を受講された方には修了証をお渡しします。また、健康・体力づくり運動の基礎を学べるe-ラーニング(8月、10月、2027年2月開講)をあわせて受講いただいた方を「貯筋サポーター」として登録します(健康運動実践指導者養成講習受講資格)。

- 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

本研修会の参加により、(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の更新研修を修了したことになります。ただし、種目によって指定の研修が必要な種目もありますので、詳細は、日本スポーツ協会のホームページにてご確認ください。



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: NPO法人アスロン

後援: スポーツ庁、兵庫県(申請中)、(公財)兵庫県スポーツ協会