

## 平成 29 年度 健康づくりのための室内運動指導者研修会 実施要領

### 1 目的

少子高齢化社会といわれる現在、生活習慣病を始めとするメタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームの予防対策の一つとして運動習慣は欠かせない。運動習慣の普及・定着を一層推進するためには、県民が身体活動や運動の重要性を理解し、日常生活の中で無理なく継続して実践することが重要である。また、健康づくりのための運動の重要事項として、指導者は身体の機能を理解し、安全かつ効果的な運動の方法を習得していくことが望まれている。

本研修では、QOLを高めるための運動の効果と実践を学び、指導者等が指導に必要な知識を深め、現場で実際に指導できる知識・技術を習得することにより、健康づくりのための運動指導者としての資質向上を図る。

### 2 主催

新潟県（事業受託者：公益財団法人新潟県体育協会）

### 3 受講対象者・定員

県、市町村の健康づくり事業を担当する保健師、管理栄養士、健康運動指導士、健康運動実践指導者、その他健康づくりに関わる者 40名

### 4 期日・会場

#### (1) 期日

平成 29 年 12 月 4 日（月） 13：30～16：30

#### (2) 会場

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター 大研修室

新潟市中央区清五郎 67 番地 12 デンカビッグスワンススタジアム内

TEL：025-287-8806 FAX：025-287-8807

### 5 参加費

無 料

### 6 内 容

#### (1) 日程

13：00	受付開始
13：30	開会・あいさつ
13：35	内容：「すぐに使えるレジスタンストレーニングとストレッチングの指導法 （講義・実技）」 休憩含む（10分）

16 : 15	質疑・アンケート
16 : 30	閉 会

(2) 講師 阿部 理一 氏

新潟アルビレックスBB アスレティックトレーナー兼コンディショニングコーチ

(日本体育協会アスレティックトレーナー NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)

7 運営主体

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター (指定管理者公益財団法人新潟県体育協会)

8 申込み方法・締切

申込用紙に必要事項を記入し、11月25日(土)までにFAXか郵送で申し込みください。

なお、申込用紙はセンターホームページ <http://www.ken-supo.jp> にアクセスし、ダウンロードも可能です。

定員になり次第締め切りとさせていただきます。

9 申込み先・お問い合わせ先

(指定管理者公益財団法人新潟県体育協会) 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

担当：三留、佐々木 ※火曜日～土曜日 8:30～17:15

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

TEL : 025-287-8806 FAX : 025-287-8807

10 その他

(1) この研修会は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として、講義1.0単位、実技1.5単位が認められます。(認定番号 176721)

有資格者は、申込書に資格登録番号を記載するとともに、研修会当日、資格者証を持参してください。

(2) 研修会当日の持ち物

- ・運動できる服装
- ・内履きシューズ