

県民講座専門研修会

体幹トレーニングの プログレッション・リグレッション

体幹トレーニングは多くのメディアで紹介され、その重要性は広く認識されています。

しかし、世の中にはさまざまな体幹トレーニングが紹介されており、どのトレーニングを行うべきか悩んだことはありませんか。

本講座では、安全に体幹トレーニングを行う方法の理論と実践について、基礎的・応用的な内容を学んでいきます。

令和6年3月29日（土）

日時

①基礎編 14:30 ~ 15:30

②応用編 15:40 ~ 16:40

会場

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
フィットネスホール中央フロア

講師

鈴木 秀知(すずき ひでとも)

桜美林大学健康福祉学群スポーツ科学専攻准教授

料金

①基礎編2,200円、②応用編2,200円

※当日、券売機で現金支払いのほか、受付にてクレジット等によるお支払いが可能です

定員

各回30名

お申込みなどは裏面をご覧ください。



公益財団法人新潟県スポーツ協会

新潟県健康づくり・

スポーツ医科学センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12

☎ 025-287-8806

☎ <http://www.ken-supo.jp>

対象

健康運動指導士、健康実践指導者、トレーナー、保健師、看護師、介護士、理学療法士等の専門職、又はそれらの職種を目指す学生等

資格認定

健康運動指導士及び健康運動実践指導者（2時間2単位セット、認証番号256200）、JATI資格、NSCA-CSCS・CPTの方は、資格継続単位として①基礎編1時間と②応用編1時間分の実習単位が認められます。

お申込み

次のいずれかの方法でお申し込みください。※資格継続認単位をご希望の方は、お申込み時に資格の種類と登録番号等をお知らせください。

(1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>)

「講座・研修・イベント」から参加したい講座のページを開き、その下の「利用申込はこちら」から必要事項をご入力ください。

(2) 受付へ提出

下の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。

(3) 電話 (025-287-8806 営業時間内)

下の参加申込欄の内容をお伝えください。営業時間は休館日を除く9時か



ご注意

◆車でお越しの際は、スポーツ公園駐車場P1をご利用ください。当日スタジアムイベントのため、駐車規制がありますので、駐車証をお送りします。早めにお越しください。

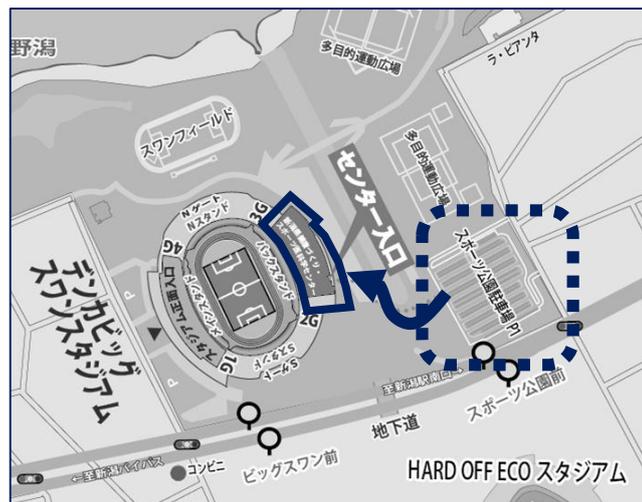
◆運動できるシューズ・服装でお越しください。

着替える場所はありませんので、ご注意ください。

◆各指導者資格の履修単位をご希望の方は、申込書に登録・会員番号を記入いただき、当日に登録・会員証をご持参ください。

◆感染防止策は個人の判断にお任せします。

◆今後の社会状況により、開催方式の変更又は中止する場合があります。



【体幹トレーニングのプログレッション・リグレッション】参加申込欄

受付日：令和 年 月 日

ふりがな 氏名		性別	男・女
		年齢	歳
連絡先	電話番号は携帯等、必ず連絡が取れる番号 Eメールアドレスも可		
参加	<input type="checkbox"/> ①基礎編 <input type="checkbox"/> ②応用編		
資格認定 と 会員番号 単位希望者 のみ	<input type="checkbox"/> 健康運動指導士・番号 () <input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者・番号 () <input type="checkbox"/> NSCA CSCS ・ CPT：会員番号 () <input type="checkbox"/> JATI資格 会員番号 ()		