

第9回健康づくりサポーター講習会

安全かつ効果的な運動指導

～健幸華齢のためのスマートエクササイズから考える～

【主催】一般社団法人 ふくしまスポーツプロモーション 【後援】福島市、伊達市

今年の健康づくりサポーター講習会は「安全かつ効果的な運動指導」をテーマに開催いたします。運動指導において、運動負荷や動作の難易度が上がるほど得られる効果は高くなりますが、その反面、転倒や怪我のリスクが伴うのが現実です。特に高齢者を対象とした集団指導においては安全性と効果のバランスは重要となります。そこで今回は、中高齢者の運動指導において第一人者である筑波大学名誉教授の田中喜代次先生と株式会社THFの大月直美先生をお招きし、安全かつ効果的な運動指導を学びます。また、本講習会は、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2.0単位、実技2.0単位が認められます。(認定番号 196812)

本講習会が皆様の今後の活動の参考となるよう、ぜひご活用下さい。

講師紹介

筑波大学名誉教授
日本介護予防・健康づくり学会会長
たなか きよじ

田中 喜代次 先生

筑波大学大学院修了
大阪市立大学講師、筑波大学体育系助教を経て
2004年より筑波大学教授
中高齢者の運動プログラム作成の功績に対して、
秩父宮記念スポーツ医科学賞を受賞
2005年、筑波大学発研究成果活用企業(株)THFを
起業し、現在も操業中



中高齢者対象の運動指導実践者必見！
現場で即使える実践的内容！

株式会社THF取締役
健康運動指導士

おおつき なおみ

大月 直美 先生

筑波大学大学院修了
(株)総合体力研究所を経て
(株)THFに入社、現在に至る



開催日程

9:20～9:50	受付	
9:50～10:00	開講式	
10:00～11:00	【講義】 健幸華齢のためのスマートエクササイズ	田中喜代次 先生
11:05～12:05	【実技】 健幸華齢のための効果的なスマートエクササイズの支援法	大月直美 先生
12:05～13:00	昼休み	
13:00～14:00	【実技】 健幸華齢のための効果的なスマートエクササイズの実践法	大月直美 先生
14:05～15:05	【講義】 運動時の安全性への配慮と効果の創出	田中喜代次 先生
15:05～15:20	閉講式	

