

第10回健康づくりサポーター講習会

中高齢者を対象とした健康講話と運動指導 ～分かりやすい講話と運動指導へのつなげ方を学ぶ～

【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

第10回目の健康づくりサポーター講習会は「中高齢者を対象とした健康講話と運動指導」をテーマに開催いたします。運動教室参加者の運動に関する知識を深めることは、より効果的な運動を実現する上で重要です。そのためには、実技指導の前に健康講話などを行うことが有効となります。

今回は、一般の方へ向けた健康への理解を深めてもらうための講話とそれを踏まえた実技指導を学ぶ講習会となります。講師には、アップテンヘルスサポート代表の藪下典子氏をお迎えし、健康講話の構成や伝え方、講話から実技へのつなげ方を教授頂きます。また、当法人代表理事(福島大学運動生理学研究室)の安田及び、健康運動指導士の田島より、運動指導者に求められる運動生理学の知識と、その現場への活用についての講習を行います。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2.5単位、実技2.0が認められます(認定番号 226751)。本講習会が、皆様の今後の活動の参考となるよう、ぜひご活用ください。

講師紹介

アップテンヘルスサポート代表
株式会社THF取締役
日本リハビリテーションスポーツ学会会長
日本介護予防協会理事
博士(体育科学)、健康運動指導士

やぶした のりこ

藪下 典子 氏



ふくしまスポーツプロモーション代表理事
福島大学人間発達文化学類 教授

やすだ としひろ

安田 俊広 氏



ふくしまスポーツプロモーション
健康運動指導士

たしま まさや

田島 聖也 氏



開催日程

9:15～9:30	受付	
9:30～9:40	開講式	
9:40～11:10	【講義】 運動指導者に求められる運動生理学の最近の知見	安田俊広 先生
11:15～12:15	【講義】 運動生理学をはじめとした科学的知見の現場への活用	田島聖也 先生
12:15～13:00	昼休み	
13:00～15:00	【実技】 健康講話のコツ～構成・伝え方・運動習慣化への導きまで～	藪下典子 先生
15:00～15:10	閉講式	

