

# 令和元年度健康づくり指導者講座 開催要項

## 1. 目的

各種健康・体力づくりに関わる指導者やインストラクター等に対し、健康・スポーツ科学に基づく講義や、実践的な研修会を通じて、指導者やインストラクター等の資質向上を図るとともに、それぞれの指導現場における指導技術の向上に寄与する。

## 2. 主催

千葉県総合スポーツセンター指定管理者 千葉県スポーツ協会・まちづくり公社グループ

## 3. 日程及び講座内容

2019年12月22日(日) 9:30~12:40 (9:00受付開始)

	講師	開催時間	講座名	内容
I	吉田 直人 氏 NSCA ジャパン ディレクター ヘッドストレングス &コンディショニング コーチ	9:30~ 10:30	健康づくりに科学的アプローチ  講義	健康寿命をのばすために必要な運動について学ぶ。
II		10:40~ 12:40	健康づくりに科学的アプローチ  実践	子供から高齢者まで使える効果的な柔軟性トレーニングと筋力トレーニングのポイントについてバリエーション豊富に紹介します。

※ 講師・内容は都合により変更になる可能性があります。

## 4. 会場

千葉県総合スポーツセンター内 スポーツ科学センター3階第1研修室・1階トレーニングルーム

## 5. 参加対象者

健康・体力づくりに関わる指導者、インストラクター、トレーナー等  
スポーツ指導に関わる者、内容に興味のある者

※但し、講座の内容は指導に携わる方が主な対象になります。

## 6. 募集定員

30名

※定員になり次第申し込みを締め切ります。

## 7. 参加費

2,100円

## 8. 持ち物

- ・各種資格発行団体の会員証（資格継続希望者のみ）
- ・実技があるため、動きやすい服装と室内専用シューズ

## 9. 申込方法

### ●事前申込（前日までの申込み。当日消印有効）

- ・申込用紙を郵送、FAX、メール、受付に提出のいずれかの方法でお申し込みください。
- a. 申込用紙はインターネット上から印刷（<http://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/>）するか、スポーツ科学センター2階の受付でお受け取りください。

### b. 申込用紙郵送先およびFAX番号

郵送先：〒263-0011 千葉県千葉市稲毛区天台町323番地

千葉県総合スポーツセンター 指導者講座係

FAX：043-207-1021

### ・お支払方法

※ 今年度より、参加費の納入は当日受付時のお支払いに統一させていただきます。

### ●当日申込

- ・会場受付にて、申込用紙に必要な事項を記入してください。
- ・事前申込多数の場合、お断りする場合があります。
- ・お支払方法は、当日受付時のお支払いとさせていただきます。  
いかなる場合においても入金後の払い戻しは致しません。

## 10. 各種資格継続単位認定講座

- ・健康・体力づくり事業財団 「健康運動指導士・健康運動実践指導者」
- ・日本トレーニング指導者協会（JATI） 「特別上級、上級、トレーニング指導者」
- ・NSCAジャパン（NSCA） 「CSCS、NSCA-CPT」

## 11. 講座に関するお問い合わせ

千葉県総合スポーツセンター 事業運営 担当：鈴木

TEL：043-290-8501

URL：<https://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/>

E-mail：suzukimi@cue-net.or.jp