【申請中】資格継続単位認定講座

令和
2年度

健康づくり
指導者講座

2020年

12月20日 日 9:30–12:40

スポーツ科学センター　第2～4研修室・トレーニングルーム
（千葉市稲毛区天台町323　総合スポーツセンター内）

第1部【講義】第2～4研修室

9:30～11:00

**「健康に過ごすための様々な
筋力トレーニングと有酸素運動の効果」**



講師：佐藤 裕務 氏
NSCAジャパン
教育・研究主任

第2部【実技】トレーニングルーム

11:10～12:40

**「日常生活を快適に過ごすための
トレーニングと修正方法」**

講義では筋力トレーニングの各収縮様式における身体機能への影響や傷害との関連、それぞれの有酸素運動の様式と強度における身体機能への効果等について学び、実技では各種日常生活動作と関連エクササイズの紹介、エラー動作とその修正エクササイズ等について学びます。現場で実践できる内容となっていますので、是非ご参加ください。

参加をご希望の方は要項をご参照の上、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込みください。

お問い合わせ/申し込み　TEL 043-290-8501　FAX 043-207-1021

URL http://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/index.html

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