# 令和２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

**２０２０年１２月２０日（日）　９：３０～１２：４０（９：００受付開始）**

| | 講師 | 開催時間 | 講座名 | 内容 |
|---|---|---|---|---|
| Ⅰ | 佐藤　裕務　氏<br>NSCA ジャパン<br>教育・研究主任<br>ストレングス＆コンディショニングスペシャリスト<br>パーソナルトレーナー | 9：30～<br>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<br>講　義 | 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ぶ。 |
| Ⅱ | | 11：10～<br>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<br>実　践 | 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ぶ。 |

※　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２・３・４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

３，０００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）

・マスク、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

**※　参加費の納入は当日受付時に現金でのお支払いと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