

令和4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

2022年12月10日(土) 9:30~12:40 (9:00受付開始)

	講師	開催時間	講座名	内容
I	中本 真也 氏 理学療法士	9:30~ 11:00	思う通りに動かせる体を 獲得する！ ～ポイントを押さえた セルフコンディショニング～ 講義	講義では、体の動きに制限があるままトレーニングをするリスク、動きを制限する原因と改善方法について学びます。
II	元国立スポーツ科学 センター	11:10~ 12:40	思う通りに動かせる体を 獲得する！ ～ポイントを押さえた セルフコンディショニング～ 実技	実技では、動きを制限する原因の改善方法とセルフコンディショニングの方法について学びます。

※ 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4階 多目的アリーナ

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

3,300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
- ・硬めのボール（ラクロスボールのような硬めのもの）※ボールはなければ貸出いたします。

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（申請中）

- ・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