

平成24年10月 7日 (日)

健康運動指導士  
健康運動実践指導者各位

NPO 法人日本健康運動指導士会  
茨城県支部長 本村 利津子

平成24年度第 1回 NPO 法人日本健康運動指導士会茨城県支部研修会開催のご案内

拝啓 皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

健康運動指導士、健康運動実践指導者の皆様におかれましては、日頃健康づくりに関する様々な分野でご活躍のことと思います。

さて、このたび下記により平成24年度第1回茨城県支部研修会を開催いたしますので、ご案内申し上げます。この研修会は資格更新のための認定講習会になりますので、皆様のご参加をお待ち申し上げます。

敬具

記

- 主催 NPO 法人日本健康運動指導士会  
主管 NPO 法人日本健康運動指導士会茨城県支部  
後援 (公財) 健康・体力づくり事業財団 健康日本21推進全国連絡協議会
- 期日 平成24年11月 4日(日)
- 会場 茨城県 筑波大学 体育系5C316教室  
茨城県つくば市天王台1-1-1 電話 029-853-2111
- 対象 健康運動指導士、健康運動実践指導者
- 定員 70名
- 登録単位認定数 講義 2.0単位 実習 3.0単位 合計 5.0単位
- 内容

実施時間	講師	内容
10:00 ~ 12:00	講義 大山 卞圭悟先生 (オオヤマ ベンケイゴ)	講義 「筋力トレーニング」の基本的な考え方、トレーニングの組み立て方などについて学びます。 (膝・股関節・脊柱・方の機能解剖、目的に合わせたトレーニング種目の選定と負荷の調整、トレーニング効果の背景)
13:00 ~ 16:00	実習 大山 卞圭悟先生	実習 「筋力トレーニングの実習」一般的な筋力トレーニングだけでなく、子供や高齢者、アスリートに対しての活用方法を実習します。(膝・股関節：スクワットのバリエーション、間接固定運動の紹介、脊柱・体感：腹筋運動のバリエーション、体幹のスタビライゼーション、肩関節：肩甲骨のモビライゼーション、インナーマッスルのトレーニング)

8. (5.0単位講習)

受講料 10,000円  
指導士会会員 5,000円

9. 申込方法

〒300-0843  
茨城県土浦市中村南4-11-7  
ジョイフルアスレティッククラブ土浦内  
日本健康運動指導士会茨城県支部  
事務局 糸山 直文  
電話 029-842-8833  
FAX 029-842-8789  
メール [ibarakishibu@jafias.net](mailto:ibarakishibu@jafias.net)

NPO 法人日本健康運動指導士会茨城県支部

研修会申込書

実施日：平成24年11月 4日（日） 10：00 ～ 16：00

ふりがな		
氏名		
性別（男・女）	年齢（歳）	
健康運動指導士・実践指導者	○をつけてください	
健康運動指導士会に； 入会・未入会	○をつけてください	
領収書； 要・不要	○をつけてください	
領収書希望の方は、宛名と但し書きの希望を下記に記入してください。		
単位； 要・不要（単位；受講料 円）		
登録番号；		必ず記入してください
現在従事している業務内容（ ）		
運動指導経験	（豊富・普通・無し）	
連絡先住所	〒	
電話		
FAX		
メール		

※ 平成24年10月26日（金）までに FAX もしくは郵送、メールにてお申込ください

※ 参加人数に定員がございますので、申込受領後、定員を超え、**受講不可能な場合は**

FAXまたは電話、メールにてご連絡致します。

※ 受講料は当日ご持参ください。つり銭のないようお願いいたします。

※ 床の上で実習を行う部分がありますので、ヨガマット、バスタオル等の敷物をお持ちください。

申込先、問合せ先

〒300-0843 茨城県土浦市中村南4-11-7

ジョイフルアスレティッククラブ土浦内

日本健康運動指導士会茨城県支部 事務局 糸山 直文

電話 029-842-8833 FAX 029-842-8789

メール [ibarakishibu@jafias.net](mailto:ibarakishibu@jafias.net)

講師プロフィール

大山 卞圭悟先生 筑波大学体育科学系 講師

研究分野

- ・健康・スポーツ科学
- ・基礎医学

研究実績、著書・論文等

- ・トレーニング指導者テキスト 理論編. 機能解剖学（上肢、脊柱と胸郭、下肢）
- ・中学生のための陸上競技 中学生に多いスポーツ障害とその対処法
- ・移動運動における下肢動作の自己組織的形成
- ・競歩における技術とその指導 など