

東海学園大学健康開発支援センターでは運動指導者向け研修講座を毎年度開催しています。
この講座は、健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義3単位が取得可能な講座です。
今年度も総合型地域スポーツクラブ「三好ともいきスポーツクラブ」との共催で開催します。 (認定番号:196914)

運動指導者向け講座

運動指導のための科学的基礎

- 日時** 2020年2月15日(土) 13:30 ~ 16:50 (受付 13:10~)
- 会場** 東海学園大学 名古屋キャンパス 3号館 ※裏面参照
- 対象** 健康運動指導士、健康運動実践指導者、資格にかかわらず運動指導を行っている方 など
- 定員** 100名
- 受講料** 1,000円(学生は無料、学生証を当日受付に提示してください)
※健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新単位認定を希望する場合は、
別途1,000円徴収します。登録カードを当日必ずお持ちください。

プログラム

① 13:30~14:30

フレイルの社会的背景—『健康とくらしの調査』から見えてくること

講師: 小嶋 雅代(国立長寿医療研究センターフレイル研究部長)

フレイルは、身体面だけでなく精神・心理的、社会的な脆弱性も含む多面的な概念であり、介護予防の重要なキーワードである。フレイルの社会的背景について、日本老年学的評価研究(JAGES)が2016年に実施した全国40市町村の約20万人の高齢者の調査データを基に解説する。

② 14:40~15:40

フレイル予防のための運動と食事

講師: 高柳 尚貴(東海学園大学健康栄養学部講師)

フレイルの原因にサルコペニアと低栄養があり、予防のためには適度な運動とバランスの良い食事が基本となる。簡単な運動の紹介と食事の正しい考え方、フレイル予防に必要な栄養素の摂り方のポイントを説明する。

③ 15:50~16:50

幼児期から始める生涯健康習慣づくり

講師: 尾崎 隼朗(東海学園大学スポーツ健康科学部講師)

幼児期の運動習慣は、その後の身体活動レベルや体力水準に影響を与える可能性がある。幼児期の運動発達や運動習慣づくりについて、幼児期運動指針や我々の取り組みを踏まえながら紹介する。幼児に対する運動指導に自信を付けましょう!

申込みについて

下記必要事項を明記し、メール(ext@tokaigakuen-u.ac.jp)またはFAX(052-801-1292)でお申込みください。

- ①運動指導者向け講座申込 ②氏名とフリガナ ③〒・住所 ④連絡先(自宅または携帯電話)
⑤登録更新単位認定希望の方は登録番号

申込期間: 2019年12月2日(月) ~ 2020年2月7日(金)

「運動指導のための科学的基礎」会場案内

日時: 2020年2月15日(土)13:30~16:50
場所: 東海学園大学名古屋キャンパス3号館
(名古屋市天白区中平2-901)

【交通アクセス】

地下鉄鶴舞線「原」駅下車、徒歩約15分。または「原」駅で市バスに乗り換え「平針南住宅」下車、徒歩約3分。

※名古屋キャンパスは手狭な為、駐車場は用意できません。公共交通機関でお越しください。

