

神奈川衛生学園専門学校 トレーニング指導者セミナー

【講習会の目的】

スクワット・ベンチプレス・デッドリフト（通称：BIG3）は、基本姿勢から応用動作まで幅広い能力が求められる種目です。本講習会では「正しいフォーム」を一律に押し付けるのではなく、個々の身体特性や目的に応じた“最適なフォーム”を評価・構築する力を養います。日々の指導に直結する実践的な内容を通じて、現場での指導力を高めることを目的としています。

【日時】 2025 年 8 月 30 日（土）10:00 ～ 17:00 （受付 9:30～）

【内容】

10:00～11:00 講義：トレーニングフォームを評価・再構築するための視点

11:00～13:00 実習：基本的な動作パターンと評価のポイント

13:00～14:00 昼休み

14:00～17:00 実習：自分や相手に合ったトレーニングフォームを見つけよう

【単位の認定】

○この講習会は、健康運動指導士及び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 1.0 単位、実習 5.0 単位が認められます。（認定番号：256543）

○NSCA 0.6 CEU (A) ○JATI 3.0 単位（申請中）

【詳細】

講師：三井健太郎 神奈川衛生学園専門学校教員（健康運動指導士、JSPO-AT、JATI-AATI、CSCS）

対象：健康運動指導士、健康運動実践指導者、NSCA、JATI 等のトレーニング指導資格保有者

定員：30 名 ※先着順 定員になり次第締め切り

受講料：10,000 円 （当日、受付にてお支払いください）

会場：神奈川衛生学園専門学校（神奈川県横須賀市佐野町 2-34）

持ち物：運動に適した服装、室内シューズ、タオル、筆記用具

資格証カード（各資格登録番号等が記載されたカードを当日必ずお持ちください）

【申込方法】 下記 URL または右記 QR コードより Google フォームに

アクセスし必要事項を入力の上、お申し込みください。

<https://forms.gle/c2gFi2yjkunazVHD7>



【申込期間】 2025 年 7 月 24 日（木）～ 8 月 22 日（金）17:00

※定員になり次第締め切り

神奈川衛生学園専門学校

神奈川県横須賀市佐野町 2-34

TEL：046-850-6310