

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】

身体組成を計測することは、健康状態、栄養状態、フィットネスレベル等を評価する方法の一つとして広く知られています。サルコペニアや加齢による筋力低下・身体組成の改善は、トレーニング指導者にとって最大の課題となっています。また、身体組成を改善することは、競技アスリートのパフォーマンス向上や外傷・障害を予防につながると言われています。今回は、トレーニング指導者が知っておくべき身体組成計測法と、身体組成改善のための運動プログラムについて紹介します。

【日時】 2023年8月24日(木) 10:00～17:00 (受付 9:30～)

【内容】

10:00～11:00 講義：運動による身体組成改善の考え方

11:00～13:00 実習：身体組成の測定実習

13:00～14:00 昼休み

14:00～17:00 実習：身体組成改善のための運動

【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 236516)

【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：本校在校生または本校卒業生で、健康運動指導士、健康運動実践指導者資格保有者

定員：20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：ハーフパンツ、Tシャツ、室内シューズ、タオル、筆記用具、

資格証カード(資格登録番号が記載されたものを当日必ずお持ちください)

※身体計測時に肩甲骨周りを露出するため、女性はノースリーブやキャミソール等

【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してお申し込みください。

<https://forms.gle/YZfaoXoAUKFdVP4d6>



【申込期間】 令和5年7月11日(火)～8月8日(火)

※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