

## 令和2年度 地域・職場健康づくり リーダー研修会 応募要項

- 1 目的 認知動作型トレーニング理論を理解し、地域、職場、学校などでコアストレッチウォーキング、大腰筋を中心とした体幹トレーニングの指導者の養成を目的とする。
- 2 主催 静岡県総合健康センター 指定管理者 シンコースポーツ・静岡ビル保善グループ
- 3 開催日時 令和2年10月3日(土) 9:00~16:30
- 4 会場 静岡県総合健康センター (第2研修室、体育館、健康筋力づくり研究室)

5 募集人数

研修内容 (*詳細は裏面のタイムスケジュールのとおり)		定員
午前の部	認知動作型トレーニングシステムの概要・理論など	35名
午後の部①	コアストレッチウォーキング、大腰筋体操の理論と実践	50名
午後の部②	認知動作型トレーニングマシン概要説明・評価	15名

※先着順(定員になり次第締切)

- 6 応募期限 令和2年10月2日(金)
- 7 参加料 無料
- 8 対象者 県内在住、在勤の方で運動ができる方、医師からの運動制限を受けていない以下のいずれかの条件を満たす者。(特に年齢制限はありません)

<応募条件>

- (1)地域、職場などにおいて健康づくり活動を行っている方(市町保健委員、スポーツ推進委員、健康づくりリーダー、事業所の方など)で、コアストレッチウォーキングや筋力づくりの指導などを行おうとする者。
- (2)市町主催の認知動作型トレーニングマシン教室の指導や指導補助で活動される方。
- (3)認知動作型トレーニングマシンを活用し、中学・高校生の部活動などの競技力向上をお考えの方。

- 9 申込方法 申込用紙に必要事項をご記入の上、郵送またはFAXでお申し込みください。

10月3日(土)

		時間	内容	講師	会場
午前の部	受付	8:50~9:00			3階 第2研修室
	講義 (90分)	9:00~10:30	認知動作型トレーニングシステムの概要 身体運動生理学	小林寛道先生	
		(10分)	休憩		
	講義 (90分)	10:40~12:10	認知動作型トレーニングマシンの理論と実際 ウォーキング指導理論		
昼食		12:10~13:10	*第2研修室にて昼食をお取りください ※13:00~13:10 午後の部①のみご参加の方、体育館にて受付		
午後の部 ①	実技 (90分)	13:10~14:40	コアストレッチウォーキング、大腰筋体操の 理論と実践	小林寛道先生	1階 体育館
		(20分)	休憩		
午後の部 ②	実技 (90分)	15:00~16:30	認知動作型トレーニングマシン概要説明・評価 (スプリント、車軸、フナ漕ぎ、アニメー)	小林寛道先生	1階 健康筋力 づくり研究室

<注意事項>

- ・今年度は新型コロナウイルス感染防止対策のため、講義と実技それぞれ定員が異なりますのでご確認ください。
- ・午後の部②に参加希望の方は、小林寛道先生からの評価等があるため、マシン経験がある方に限ります。
- ・マシン未経験の方で事前に体験を希望する場合は、下記のとおり体験時間を設けますので申し込みをしてください。(※マシンの耐荷重の関係で、体重が概ね100kg以下の者。)

◆事前体験日時【 9/25(金) 18:00~19:15 または 9/27(日) 13:15~14:30 】

- ・修了証の発行はありません。

<持ち物>

- ・筆記用具、飲料、タオル、マスク(感染防止のため着用をお願いいたします)
- \*午後の部参加の方は、運動のできる服装、室内用シューズを持参してください。
- \*終日参加する方は、昼食をご用意ください。  
(近くに食事を取れる所がありません。近くのコンビニまで2km程度。)

## 地域・職場健康づくりリーダー研修申込用紙

令和 2 年 月 日

ふりがな		生 年 月 日	年齢
氏名		昭和・平成 年 月 日	歳
住所	〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	連絡先 (*連絡がとれる番号)	
		TEL	— —
		FAX	— —
所属	市町名・所属団体名・事業所名・学校名等		
受講希望 (希望するすべてのものに○)	午前中の部 ・ 午後の部① ・ 午後の部② ・ 全部 ※午後の部②に参加希望の方は、午前の部もご参加ください		
受講の理由			
事前体験日 (希望の方)	参加希望の方はどちらかに○をつけてください < 9/25(金) 18:00~19:15 ・ 9/27(日) 13:15~14:30 >		
質問等がございましたご記入ください。			
主催者 管理覧	受付日 令和2年 月 日受付	受付番号	受付

※当センターでは認知動作型トレーニングマシンを活用した中学・高校・少年団等の部活動支援を1回1人1時間300円で行っております。詳細は下記の連絡先までお問合せ下さい。

申込・連絡先 〒411-0801 三島市谷田 2276 番地

静岡県総合健康センター

TEL 055-973-7000

FAX 055-973-7010

地域・職場健康づくりリーダー研修会宛

担当 神戸