

令和3年度 特定非営利活動法人 ジャパン メディカルケア アソシエーション

健康運動指導者育成講習会実施要領

健康運動指導士・健康運動実践指導者（健康づくり指導者）登録更新講習会

- 1 目的 健康運動指導士、健康運動実践指導者、健康づくり運動指導者等の資質の向上を図るために必要な単位科目を履修させる。
- 2 主催 特定非営利活動法人 ジャパン メディカルケア アソシエーション
後援 熊本市
- 3 期日 第1回 令和3年 7月25日(日) 9:30~16:40 申込締切期限 7月 9日(金)
熊本市中央区手取本町8番9号 テトリアくまもとビル10階 パレアホール
第2回 令和3年 8月29日(日) 9:30~16:40 申込締切期限 8月 6日(金)
熊本市中央区手取本町8番9号 テトリアくまもとビル10階 パレアホール
第3回 令和3年 9月19日(日) 9:30~16:40 申込締切期限 9月 3日(金)
三熊本市中央区手取本町8番9号 テトリアくまもとビル10階 パレアホール
第4回 令和3年10月31日(日) 9:30~16:40 申込締切期限 10月 8日(金)
熊本市中央区手取本町8番9号 テトリアくまもとビル10階 パレアホール
- 4 対象者 健康運動指導士、健康運動実践指導者の資格を有する者
※上記以外で受講を希望する健康づくり指導者等
- 5 定員 100名/回
- 6 受講料 10,000円/日 ※半日(AM・PMの受講可 5,000円/半日)
- 7 研修内容 (1) 健康・体力づくり事業財団の基準による健康運動指導士及び健康運動実践指導者養成講習会カリキュラムの内容を含むものとする
(2) 証明書の発行 本研修会については、事前に財団法人健康・体力づくり事業財団に登録更新講習会の認定を申請する。
(3) 健康運動指導士、健康運動実践指導者の資格を有する者で、全日または午前、午後の講義・実技を受講した場合には登録更新に必要な講習会受講証明書(単位)を発行する。但し単位別に証明書は発行しない。(単位認定申請中)
(4) 登録更新に必要な単位を取得した者は、財団法人健康・体力づくり事業財団に登録更新の手続きを行うことができる。
- 8 申込み方法 受講申込書に必要事項を記入し、E-mail又はFAXで申し込んでください。
受講申込書送信後、3日以内に受講料の振り込みをお願い致します。
なお、定員に余裕がある場合は、申込期限を過ぎても受け付けますのでご連絡ください。

- 9 受講料振込口座 肥後銀行 流通団地支店 普通口座 372622
口座名義 株式会社コクア
(ジャパン メディカルケア アソシエーション熊本支部)
※ 入金に関わる手数料はご負担ください。
なお、一旦お振込み頂いた受講料については、新型コロナウイルス感染症まん延や天変地異等による開催の見合わせ以外は原則として返金は致しかねますのでご了承ください。

- 10 受講決定通知 お振込み確認後にE-mailまたはFAXにてお知らせします。
- 11 申し込み、問い合わせ先 特定非営利活動法人ジャパン メディカルケア アソシエーション 熊本支部
担当 久米野
〒860-0833 熊本市中央区平成2丁目1-7-301 株式会社 コクア内
電話 096(221)7586 FAX 096(295)8504
E-Mail : info@k-kokua.jp

12 会場へのアクセス



- JR熊本駅から・・・○市電：23分(『水道町』電停下車)
○熊本都市バス・九州産交バス・熊本電鉄バス・熊本バス：17分(『水道町』バス停下車)
○タクシー：15分

- 九州自動車道・・・○益城熊本空港インターチェンジから約30分(約7.5km)
○熊本インターチェンジから約30分(約7.8km)
※提携の駐車場はございません。近隣の駐車場をご利用ください。

- 13 その他 ○全日程とも実習を伴いますので、出来るだけ動きやすい服装でご来場ください。
○お申込みは各回ごとに必要です。受講申込書はコピーしてご利用ください。

カリキュラム

第1回 7月25日(日) テーマ 栄養摂取と運動(講義)と健康づくり運動の実際(実習)	
会場 熊本市中央区手取本町8番9号 テトリアくまもとビル10階 パレアホール	
1 09:30~10:30	講義 食生活と健康運動 —心身の健康増進に向けたスマート(賢い)エクササイズと スマートダイエット(食事の摂り方)の勧め— 講師 田中喜代次 筑波大学 名誉教授
2 10:40~12:40	講義 食生活と健康運動 —心身の健康増進に向けたスマート(賢い)エクササイズと スマートダイエット(食事の摂り方)の勧め— 講師 田中喜代次 筑波大学 名誉教授
3 13:30~15:00	実習 ストレッチングと柔軟体操の実際 —介護予防におけるヨガの活用— 講師 渡邊裕子 株式会社 nanaselect 代表 健康運動指導士 ヨーガ療法士
4 15:10~16:40	実習 ストレッチングと柔軟体操の実際 —介護予防におけるヨガの活用— 講師 渡邊裕子 株式会社 nanaselect 代表 健康運動指導士 ヨーガ療法士

～準備物～ 動きやすい服装 ヨガマット(大きめのバスタオル可)

第2回 8月29日(日) テーマ 運動生理学(講義)と健康づくり運動の実際(実習)	
会場 熊本市中央区手取本町8番9号 テトリアくまもとビル10階 パレアホール	
1 09:30~11:00	講義 骨格筋系と運動(1)(2) —介護予防と運動機能— 講師 鈴木隆雄 桜美林大学 教授 前)国立長寿医療研究センター 所長
2 11:10~12:40	講義 骨格筋系と運動(1)(2) —介護予防と運動機能— 講師 鈴木隆雄 桜美林大学 教授 前)国立長寿医療研究センター 所長
3 13:30~15:00	実習 介護予防と運動(1)(2) —介護予防におけるピラティスの活用— 講師 大浦佳子 九州看護福祉大学准教授 ㈱コクア 理学療法士 Pilates インストラクター
4 15:10~16:40	実習 介護予防と運動(1)(2) —介護予防におけるピラティスの活用— 講師 大浦佳子 九州看護福祉大学准教授 ㈱コクア 理学療法士 Pilates インストラクター

～準備物～ 動きやすい服装 ヨガマット(大きめのバスタオル可)

カリキュラム

第3回 9月19日(日) テーマ 体力測定と評価(講義)(実習)と健康づくり運動の実際(実習)	
会場 熊本市中央区手取本町8番9号 テトリアくまもとビル10階 パレアホール	
1 09:30~11:00	講義 体力と運動能力の測定法 —ロコモティブシンドロームと、フレイル・サルコペニアに早期に対応する身体測定法— 講師 羽間鋭雄 元)大阪市立大学 教授
2 11:10~12:40	実習 筋力と筋量を増強するための運動条件とその効果 —健康と身体調整法/関節可動域を改善する真向法や操体法や新整体などの様々な技法— 講師 羽間鋭雄 元)大阪市立大学 教授
3 13:30~15:00	実習 体力測定および身体組成測定と評価に関する実習 —上記の測定法に基づく、測定の実施と測定結果の評価と指導の実施— 講師 鳥居和久 NPO法人ジャパン メディカルケア アソシエーション副理事長 平原輝和 ㈱オフィス未来 代表
4 15:10~16:40	実習 体力測定および身体組成測定と評価に関する実習 —新たな評価法『自立体力全国検定』で日常生活を測る— 講師 原田利枝 羽立工業株 上級自立体力プランナー 健康づくりトレーナー

～準備物～ 動きやすい服装

第4回 10月31日(日) テーマ 健康づくり施策概論及び運動障害と予防(講義)	
と健康づくり運動の実際(実習)	
会場 熊本市中央区手取本町8番9号 テトリアくまもとビル10階 パレアホール	
1 09:30~11:00	講義 健康づくり施策と健康運動指導士の社会的役割 —高齢社会における健康運動指導士に求められるもの— 講師 坂崎浩一 熊本総合医療リハビリテーション学院教育部長 理学療法士 健康運動指導士
2 11:10~12:40	講義 運動障害と予防 —爪のトラブルと歩行との関連性— 講師 大嶋美穂 ㈱コクア 健爪師
3 13:30~15:00	実習 健康づくり運動の実際 —正しい歩行と歩行に関連する筋力トレーニングについて— 講師 松本貴子 スタジオ&サロン NoeTia 代表 ㈱コクア 理学療法士
4 15:10~16:40	実習 健康づくり運動の実際 —正しい歩行と歩行に関連する筋力トレーニングについて— 講師 松本貴子 スタジオ&サロン NoeTia 代表 ㈱コクア 理学療法士

～準備物～ 動きやすい服装

【この受講申込書はコピーしてご利用下さい。】

※各回ごとの申し込みが必要です。

健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新講習会

受 講 申 込 書

第__回 (__月__日) 1日 ・ 半日 (午前 ・ 午後)

申込日：令和 年 月 日

ふりがな		性別	年齢
受講者氏名		男・女	才
自宅住所	〒 -		
	電話番号 () -		
	FAX () -		
	E-mail		
資格	登録番号	・ 健康運動指導士	・ 健康運動実践指導者
	・ 医師 ・ 保健師 ・ 看護師 ・ 管理栄養士 ・ 栄養士 ・ 理学療法士 ・ 作業療法士 ・ 柔道整復師 ・ 公的機関認定指導者 () ・ 健康づくり施設指導者 ・ 都道府県・市町村健康づくり運動指導者 () ・ その他 () ※単位認定はありません		
勤務先 団体名	名称	〒 -	
	所在地 部署名	電話番号 () -	
		FAX () -	
		E-mail	
	職種		
運動指導経験	・ 豊 富 ・ 普 通 ・ な し		

(送付先) NPO法人ジャパン メディカルケア アソシエーション熊本支部 行き

FAX 096-295-8504

E-mail : info@k-kokua.jp