

新医科セ発第137号
平成22年11月24日

関係者 各位

(財)新潟県体育協会
新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
センター長 荒川 正昭

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

平成22年度健康・スポーツ県民講座の開催について(案内)

平素から当センターの事業に御理解と御協力をいただき、深く感謝申し上げます。

さて、当センター事業「健康・スポーツ県民講座」において、第2回講座「ウォーキング・ランニングのための体幹エクササイズ」を平成22年12月25日に開催いたします。

そこで、別添の開催要項を数部送付いたします。

つきましては、多数の方の御参加をお願い頂きたく、よろしくお願い申し上げます。

要項を所管内の理学療法士や健康運動指導士、健康運動実践指導者、トレーナー、保健師等にお渡してください。また、上記の専門職を目指す学生や社会人の方々も参加可能です。是非、関係各者にお声掛けください。

(財)新潟県体育協会
新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
西野(県民講座係)

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12
東北電力ビッグスワンスタジアム内
TEL 025-287-8806
FAX 025-287-8807
URL <http://www.ken-supo.jp>

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

健康・スポーツ県民講座

ウォーキング・ランニングのための体幹エクササイズ ～効果的な運動のための準備と障害予防について～

ウォーキング・ランニングは、手軽にできる持久カトレニングとして広く行われている運動で、指導専門者は効果的な方法だけでなく、専門の医科学的知識も必要です。

そこで、ウォーキング・ランニングを指導する上で必要な医科学的な知識から体幹を中心とした効果的なエクササイズまでを学ぶ講座を開催します。

ウォーキング・ランニングの指導機会が多くなっている近年、是非この機会を御利用ください。

日時

平成22年12月25日(土)

①講義編 14:00～15:00 定員80名

②実践編 15:00～17:00 定員50名



場所

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

講師

高嶋直美 (国立スポーツ科学センター 理学療法士)

主催

(財)新潟県体育協会、新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

対象

運動指導専門者又は健康づくり事業に携わる者
(健康運動指導士、健康運動実践指導者、理学療法士、トレーナー、保健師等)

参加費

講義編：500円、実践編：1,000円(税込)

※実践編の会場によっては施設使用料200円を追加請求させていただきます

申込み

ホームページの「健康・スポーツ県民講座」からお申込みください。
※電話でのお申込み(受付時間9時～17時)も承ります

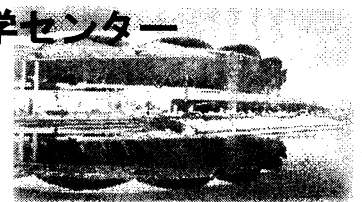
備考

- ◆運動着を着用し、内履き用運動靴を御持参の上、お越しくください。
- ◆この講座は健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新講習会として認定されています。希望者は指導士証を御持参ください。

お
お
申
問
込
合
み
せ

財団法人新潟県体育協会 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 東北電力ビッグスワン内
開館時間：9:00～17:00 (7/1～9/30の火・木曜は20時まで) 月曜日休館
電話：025-287-8806 (県民講座係まで)
ホームページ(パソコン・携帯電話共通)：<http://www.ken-supo.jp>



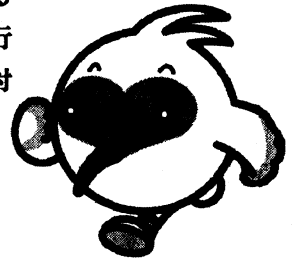


ウォーキング・ランニングのための体幹エクササイズ ～効果的な運動のための準備と障害予防について～

ウォーキング・ランニングは、手軽にできる持久カトレーニングとして広く行われている運動です。運動指導専門者や健康づくり事業に携わる方は、ウォーキング・ランニングを行う相手に対して効果的な方法だけでなく、特有の障害を予防するための医学的な知識で対応することが必要です。

そこで、国立スポーツ科学センターの理学療法士である高嶋直美先生を講師に招いて、ウォーキング・ランニングを指導する上で必要な医学的な知識から体幹を中心とした効果的なエクササイズまでを学ぶ講座を開催します。

ウォーキング・ランニング人口の急増で指導機会が多くなっている近年、この機会を御利用ください。



| | |
|---------|--|
| 1 期日と時間 | 平成22年12月25日(土) 14:00~17:00 (受付13:30~) |
| 2 会場 | 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター 大研修室など 住所: 〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 東北電力ビッグスワンスタジアム内 |
| 3 講師 | 高嶋 直美 (国立スポーツ科学センター スポーツ医学研究部 理学療法士/日体協AT) |
| 4 日程と内容 | ①講義編 14:00~15:00 (更新単位:1.0) ②実践編 15:00~17:00 (更新単位:2.0) |
| 5 主催 | (財)新潟県体育協会、新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター |
| 6 対象と定員 | 対象は運動指導専門者又は健康づくり事業に携わる者(健康運動指導士、健康運動実践指導者、理学療法士、トレーナー、体育指導員、保健師、管理栄養士等) 定員は①は80名、②は50名まで |
| 7 参加費 | ①は1名500円、②は1名1,000円(全て税込) ※実践編の会場は、当センター内のフィットネスホール又はスタジアム屋内練習場を予定しています。スタジアム屋内練習場を使う場合は、施設使用料200円を別途請求させていただきます。 |
| 8 申込み方法 | インターネット(パソコン・携帯電話)のセンターホームページ(http://www.ken-supo.jp)の「健康・スポーツ県民講座」からお申込みください。 ※インターネット環境が不十分な方や不慣れな方は電話での申込みも承っております。県民講座係までお申込みください(025-287-8806)。申込み時間は9時~17時(月曜休館日)です。 |
| 9 申込み〆切 | 平成22年12月21日(火) ※定員を超えた時点で申込みを終了させていただきます。 |
| 10 単位認定 | この講座は健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新講習会として認定されています(認定番号:106561)。希望者は指導士証を御持参の上、受付に御提出ください。講座終了後に証明書をお渡します。 |
| 11 備考 | ・車でお越しの方は、新潟県スポーツ公園駐車場P1(無料)を御利用ください。 ・実践編の参加者は、運動着を着用し、内履きの運動靴を御持参の上、お越しく下さい。 ・その他不明な点は当センターまでお問い合わせください。 |