

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

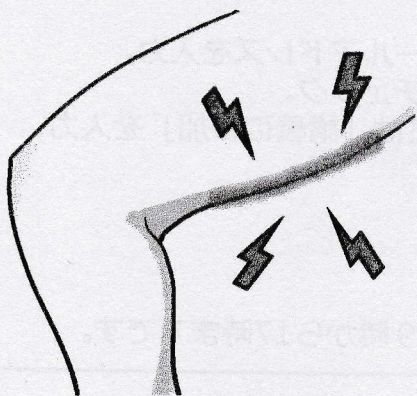
健康・スポーツ県民講座 実施要項

- 1 趣 旨 健康づくり及び競技スポーツに関する講座や実技講習を通して、県民の健康づくり及び競技スポーツへの知識を深めるとともに実践力の向上を図ります。
- 2 主 催 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
指定管理者 公益財団法人新潟県スポーツ協会
- 3 共 催 公益財団法人スポーツ安全協会新潟県支部
- 4 講座名 ハムストリング肉離れのリスクファクターと予防戦略
- 5 日 時 令和2年12月20日(日) 10時30分～14時30分(受付10時00分～)
① 講義 10時30分～12時00分 ② 実技 13時00分～14時30分
- 6 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
〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンススタジアム内
※講師所属先と会場とのオンライン形式での開催となります。
- 7 講 師 西田 智(にしだ さとる) 福岡大学スポーツ科学部 助教
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- 8 内 容 ハムストリングと呼ばれる太もも裏側の筋肉は、スポーツ活動中のダッシュやジャンプによって肉離れを発症しやすい部位です。本講座は、ハムストリング肉離れの障害発生要因を学ぶだけでなく、その予防のための方法を習います。
- 9 参加対象 健康運動指導士・健康実践指導者、JATI認定トレーニング指導者
選手、保護者、教諭、指導者、トレーナー、学生等。
※原則、県内在住者のみとします。
- 10 定 員 ①講義 40人 ②実技 20人
※②実技は①講義を受けた方が参加できます。①講義のみの参加も可能です。
- 11 参加料金 ① 講義 2,200円 ②実技 2,200円 ※受付の券売機でお支払いください。
- 12 資格認定 (1) 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
①講義で講義1.5単位、②実技で実習1.5単位が認められます。
(認定番号:206665)
(2) 特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会(JATI)の認定資格継続に必要な履修単位として①講義のみで0.6単位、①講義と②実技で1.2単位が認められます。
- 13 申込方法 次のいずれかでお申し込みください。
(1) センターホームページ(<http://www.ken-supo.jp>):「メールでのお問い合わせ」画面から必要事項をご入力ください。
(2) 提出:募集案内の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。
(3) 電話(025-287-8806 営業時間内)
- 14 申込期限 申込は先着順となります。定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。
- 15 その他 (1) 車でお越しの際はスポーツ公園駐車場P1又はP3をご利用ください。
(2) 実技の参加者は運動できる服装でお越しください。
(3) 健康運動指導士・健康運動実践指導者・JATIで登録更新をご希望の方は、当日に登録証を必ず持参してください(申込時に登録番号をお教えください)。
(4) 新型コロナウイルス感染拡大予防のために、入館時には、入館チェック、マスクの着用をお願いしております。
(5) 今後の社会状況により、変更・中止とさせていただきます。

健康・スポーツ県民講座

ハムストリング肉離れの リスクファクターと予防戦略

主催 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
共催 公益財団法人スポーツ安全協会新潟県支部



ハムストリングと呼ばれる太もも裏側の筋肉は、スポーツ活動中のダッシュやジャンプによって肉離れを発症しやすい部位です。本講座は、ハムストリング肉離れの障害発生要因を学ぶだけでなく、その予防のための方法を習います。

日時

令和2年12月20日(日)

- ①講義 10時30分～12時00分(受付10時～)
- ②実技 13時00分～14時30分

会場

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
※講師所属先と会場とのオンライン形式での開催となります。

講師

西田 智(にしだ さとる)

福岡大学スポーツ科学部助教
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
筑波大学アメリカンフットボール部チームトレーナー等



料金

①講義2,200円、②実技2,200円

②実技は①講義を受けた方が参加できます。①講義のみの参加も可能です。

※お申込みなどは裏面をご覧ください。



公益財団法人新潟県スポーツ協会

新潟県健康づくり・

スポーツ医科学センター

☎ 025-287-8806

☎ <http://www.ken-supo.jp>

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

資格認定

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 ①講義で講義1.5単位、②実技で実習1.5単位が認められます。(認定番号:206665)
特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会(JATI)の認定資格継続に必要な履修単位として①講義のみで0.6単位、①講義と②実技で1.2単位が認められます。

お申込み

次のいずれかの方法でお申し込みください。

(1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>)

左欄の「メールでのお問い合わせ」から次のように入力してください。

- ◆種別には「お申込み」にチェック。
- ◆お名前(漢字、カナ)、性別、年齢、緊急連絡用の電話番号、メールアドレスを入力。
- ◆お申込み・お問い合わせ項目には「健康・スポーツ県民講座」にチェック。
- ◆内容には「ハムストリングの肉離れ」と「講義と実技に参加」又は「講義に参加」を入力。
登録更新のための単位希望の方は「登録番号」も入力。

(2) 受付へ提出

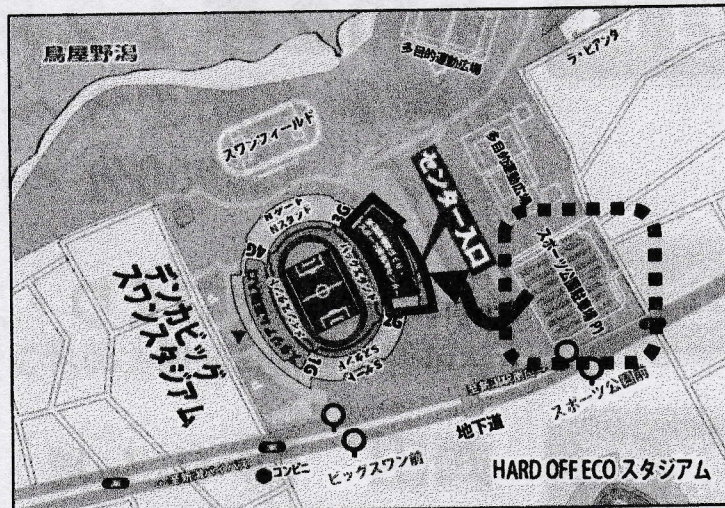
下の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。

(3) 電話(025-287-8806 営業時間内)

下の参加申込欄の内容をお伝えください。営業時間は休館日を除く9時から17時までです。

ご注意

- ◆原則、県内在住の方が参加対象です。
- ◆車でお越しの際は、スポーツ公園駐車場P1(無料)をご利用ください。
- ◆②実技の参加者は、運動できる服装・シューズでお越しください。
- ◆健康運動指導士・健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者で登録更新をご希望の方は、当日に登録証を必ずご持参ください。



【県民講座：ハムストリング肉離れのリスクファクターと予防戦略】受付日：令和2年 月 日

ふりがな 氏 名	性別		男 ・ 女
	年齢		歳
住 所			
緊急連絡先	携帯など必ず連絡が取れる電話番号		
参加講座	☐ ①講義 ☐ ②実技		
登録番号	☐ 健康運動指導士 () ☐ JATI () ☐ 健康運動実践指導者 () 登録更新のための単位希望の方のみ		

※『②実技』は『①講義』を受けた方が参加できます。『①講義』のみの参加も可能です。