

健康運動指導士  
健康運動実践指導者 各位

日本健康運動指導士会 新潟県支部  
支部長 佐藤 敏郎

## 平成 28 年度新潟県支部 第 1 回研修会および総会のご案内

- 主 催 NPO 法人日本健康運動指導士会
- 主 管 日本健康運動指導士会新潟県支部
- 後 援 (公財)健康・体力づくり事業財団  
健康日本 21 推進全国連絡協議会
- 目 的 健康運動指導士、健康運動実践指導者に対し、資質の向上を図ることを目的とする
- 日 時 平成 28 年 4 月 17 日 (日) 10:00～15:00
- 会 場 新潟日報社 メディアシップ 日報ホール (新潟市中央区万代 3-1-1)
- 対 象 健康運動指導士、健康運動実践指導者
- 定 員 60 名
- 受講料 会員 4,320 円 (税込) 非会員 8,640 円 (税込)
- 申込期間 3/14～4/8
- 申込先 日本健康運動指導士会新潟県支部  
E-mail : [niigata@jafias.net](mailto:niigata@jafias.net) TEL/FAX : 025-257-4435  
新潟医療福祉大学 健康科学部 健康スポーツ学科  
佐藤敏郎研究室
- 申込方法 上記 E-mail アドレスに下記事項を添えてお申し込みください。
  - ①氏名 (ふりがな)
  - ②資格名と登録番号
  - ③日本健康運動指導士会の会員か非会員か
  - ④連絡先 (住所と日中連絡の取れる電話番号)
  - ⑤領収証の必要な方は「宛名」を明記してください。
  - ⑥会員の方は総会出欠の有無

※申込み後、事務局より連絡のない場合は受講了承とご理解ください。

**当日は受付で健康運動指導士証・健康運動実践指導者証 (顔写真付きカード) を提示してください。**
- 総 会 会員のみのお出席です (15:10～15:40)  
欠席の方は同封のはがきを投函してください (4/8 必着)

■ 研修会プログラム（登録更新単位取得研修会）

9:30	受付開始（これより早く来られても受付はいたしません）	
9:50	オリエンテーション	
10:00	<p><b>講義</b></p> <p><b>『身体活動・運動は認知症予防に有効か?』</b></p> <p>新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科</p> <p>講師 佐藤 大輔 先生</p>	120分 2単位
	<p>高齢者の増加とともに認知症高齢者の急増が社会的問題となっている。認知症を予防するための一つ的手段として、身体活動・運動の有効性が囁かれ始めているが、その適応範囲は不明な点が多いのが現状である。本講では、身体活動・運動と認知機能の関係をベースに、現在のところどのような運動が認知機能低下の抑制に効果が認められているかについて紹介する。</p>	
12:00		
13:00	<p><b>講義</b></p> <p><b>『運動指導者が習得しておきたい体力トレーニングの 理論と実践のテクニック』</b></p> <p>新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科</p> <p>講師 池田 祐介 先生</p>	120分 2単位
	<p>加齢による筋力減少、筋力低下を防ぐためにマシンや器具を用いたレジスタンストレーニングは不可欠であるが、中高年者に対する運動指導ではレジスタンストレーニングが避けられることも少なくない。本講では、中高年を対象に実施したレジスタンスとレーニンのトレーニング効果を様々な側面から紹介するとともにトレーニングのプログラムデザインや現場で役立つ効果的なアプローチ方法を紹介する。</p>	
15:00	終了	合計
15:10	総会（会員のみ出席してください）	4単位
15:40	総会終了	

★午前のみ、午後のみ受講はできません。

※日本健康運動指導士会への入会について

下記の本部事務局まで、入会資料希望と明記の上、氏名・健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録番号・〒番号・御住所・電話番号をFAXまたはe-mailにてお知らせください。折り返し郵送にて入会のご案内をお送りいたします。

資料申請先：NPO法人日本健康運動指導士会本部事務局 宛  
〒105-0004 東京都港区新橋 4-29-6 寺田ビル 404  
FAX 03-5472-5820 e-mail:office@jafias.net