

健康づくり支援のプロになれる!

高齢者体力づくり支援士 マスター資格講習会

日程:【連続受講コース】※感染状況により変更・中止となることがあります

《第35期マスター》対面式(定員制)

＜次回予告:第36期マスター＞

2023年3月4日(土)

～3月8日(水)

2022年

9月23日(金祝)～9月27日(火)

会場:横浜市スポーツ医科学センター他

※プール講習日のみ別会場となります

費用: 88,000 円(税込)

※別途資格認定費用 33,000 円(税込)

申込: 8月19日(金)～9月9日(金)

上記受付期間内に高齢者体力づくり支援士事務局へお電話のうえ、受講予約をしてください

※受講予約受付は「先着順」(定員制)とさせていただきます

受付期間内であっても定員になり次第受付締切とさせていただきますので予めご了承ください



(重要事項) 申込前に必ずご確認ください (詳細は別紙ガイドラインをご参照ください)

- ・講習受講中は必ずマスク着用をお願いします (飲食時を除く、マスクは不織布を推奨)
- ・申込確定後のキャンセルはできません (振込後の返金不可)
- ・講習前は体調管理にお気を付けいただき、万が一体調不良等の理由により受講ができなくなった場合は「受講期変更」として手続きをおこなってください

※「受講期変更」について

◇欠席期から次回以降開催期への振替可能 ※第35期欠席の場合 2025年3月末開催分まで有効です

◇受講期変更手数料 (2,200 円税込) を別途申し受けます

皆さまが安心・安全に講習会をご受講いただけますようご協力をお願いいたします

■お申込・お問い合わせ先



内閣府認定 公益財団法人体力づくり指導協会
高齢者体力づくり支援士事務局

〒136-0072 東京都江東区大島 1-2-1 ザ・ガーデンタワーズ サンライズタワー1F
TEL:03-5858-2100 FAX:03-5858-2121(受付時間:平日 9:30～17:00※土日祝不可)



■高齢者体力づくり支援士とは

高齢者体力づくり支援士とは、高齢者の健康・体力づくりに対する指導法・支援法について学び、「健康づくり支援のプロ」として高齢者の人生を豊かにすることを目的に、運動を通じて専門的にサポートする運動指導者のための資格です。講習会は各分野で第一線の講師陣による、より専門的かつ実践的に理論と実践を学ぶことのできる講習カリキュラムで構成されています。

■講習内容

マスターカリキュラム(講師)		内容詳細
講義	高齢者の運動生理学 (石井直方:東京大学名誉教授)	加齢が筋肉・呼吸・循環器など身体機能に及ぼす影響や、運動によって起こる生理学的変化について学習します。
	高齢者の運動と栄養 (杉浦克己:立教大学教授)	各栄養素と生活・運動との関係を概説。栄養バランスのとれた食事の摂り方について学習します。
	生活習慣病予防のための運動 (田中喜代次:筑波大学名誉教授)	生活習慣病に関する基礎的な知識と、その予防のための生活習慣全般の改善や効果について学習します。
	高齢者の心理や認知機能と運動 (水上勝義:筑波大学大学院教授)	運動を通じて心と身体の自己管理を支援する方法や、運動とメンタルヘルスおよび認知機能の関連性について学習します。
実技	高齢者のアクティビティ支援法 (木全克己:あま市レクリエーション協会会長)	創造力を高めるプログラムやチームワークを高めるプログラムなど、様々な活動支援法を用いて実践的に学習します。
	高齢者のウォーキングエクササイズ (小澤多賀子:駒沢女子大学准教授)	ウォーキングの効果や指導法について学びます。高齢者の歩き方の特徴などにも触れ、指導の際の注意点を学習します。
	高齢者のチェアエクササイズ (竹尾好恵:NPO法人1億人元気運動協会会長)	膝への負担が少なく、高齢者に適した運動として注目のチェアエクササイズ®のプログラム体験を通じ、有用性と指導法を学習します。
	高齢者のアクアエクササイズ (八尋敦子:WAVE-Y代表)	水中の利点を活かしながら日常生活の動きを取り入れ、高齢者の日常生活動作を維持するためのプログラムを学習します。
	高齢者のアクアダンスエクササイズ (宇野佳子:日本スイミングクラブ協会アクアフィットネス専任講師)	水中で音楽にあわせて運動をおこなうプログラムです。概論を学ぶとともに、実際に体験しながら指導法について学習します。
	高齢者のための体力測定 (敷下典子:アップテンヘルスサポート代表)	高齢者を対象とした体力測定を解説、体験します。また、測定値の評価方法や測定結果の返却方法について学習します。

■講習会費用(税込)

		マスター	
		一般	シニア・学生割引
受講費用		88,000 円	60,500 円
(内訳)	コース登録料	(11,000 円)	(11,000 円)
	受講料	(55,000 円)	(27,500 円)
	資格検定料	(22,000 円)	(22,000 円)
資格認定費用		33,000 円	33,000 円
(内訳)	登録料	(22,000 円)	(22,000 円)
	認定証等費用	(11,000 円)	(11,000 円)

シニア・学生割引について

- シニア割引(満60歳以上の方)
必要書類：免許証または保険証の写し
- 学生割引(短期大学・専門学校・大学在学者)
必要書類：在学証明書※発行日から3ヶ月以内

※「受講費用」および「資格認定費用」それぞれ一括払いのみとなります
※別途更新登録料がかかります(4年毎)

■お申込・お問い合わせ先

※受講資格等詳細につきましては下記までお気軽にお問い合わせください



公益財団法人体力づくり指導協会
高齢者体力づくり支援士事務局

受付時間:平日 9:30~17:00 ※土日祝不可

TEL. **03-5858-2100**