

筋力トレーニング指導スキルアップ講習会

～体力テストと自体重負荷を中心とした指導法編～

開催のご案内

NPO法人日本トレーニング指導者協会(JATI)とNPO法人日本健康運動指導士会は共同主催により、
運動指導者の指導力向上を目的とした講習会を開催いたします。

この講習会は、2日間の日程で、「研究報告」、「原理・原則」、「実験的検証」などの根拠に基づいた筋力トレーニングの実践的プログラム作成理論をはじめ、フリーウェイト、マシン、自体重負荷などを用いた筋力トレーニングの実技や指導法をロールプレイング等で体得します。また、測定データに基づいたプログラム作成演習など、指導現場に有益な内容を中心とした講習会です。さらに、「運動指導と運動継続のための心理学」などを学ぶことのできる、健康づくり運動指導に従事する指導者のスキルアップに不可欠な内容です。

主催	NPO法人日本トレーニング指導者協会(JATI)、NPO法人日本健康運動指導士会
後援	公益財団法人健康・体力づくり事業財団 健康日本21推進全国連絡協議会
開催日	平成25年3月30日(土)・31日(日)〔2日間〕
会場	愛知学院大学 日進キャンパス(学院会館、AGUスポーツセンター、トレーニング室) 〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池12
主任講師	菅野 昌明先生(日本トレーニング指導者協会 理事、愛知学院大学 心身科学部非常勤講師)
受講対象者	トレーニング指導者、健康運動指導士(健康運動実践指導者) 他
募集人数	20～80名(最少施行人数20名)
取得単位数	・JATI資格継続単位 15単位 ・健康運動指導士・健康運動実践指導者の更新単位 (申請中)
受講料	JATI会員、健康運動指導士会会員30,000円 一般60,000円
申込み方法	JATIオフィシャルサイトからお申し込みください



菅野 昌明先生

スケジュール予定

<1日目>

時間帯	時間数(単位数)	種別	講習内容	会場	
9:00～13:00	4h	講義	<講義1>トレーニングのプログラム作成法とトレーニング計画の立案	学院会館	
13:00～14:00	—	昼食・休憩	昼食は教室、学食などを利用(更衣はスポーツセンターの更衣室を使用)		
14:00～16:00	2h	実技	<実習1>体力テスト実習A	<実習1>体力テスト実習B	2グループに分けて、軽運動室とAGUスポーツセンター1Fトレーニング室で実施
			<実習2>体力テスト実習B	<実習2>体力テスト実習A	2グループに分けて、軽運動室とAGUスポーツセンター1Fトレーニング室で実施
16:15～18:15	2h	実技	<実習2>体力テスト評価からプログラム作成実習	学院会館	

<2日目>

時間帯	時間数(単位数)	種別	講習内容	会場	
9:00～10:00	1h	講義	<講義2>運動指導者が知っておきたい運動指導と運動継続のための心理学	学院会館	
10:15～12:15	2h	実技	<実習3>筋力トレーニングの実技A(自体重負荷&マシン)	<実習3>筋力トレーニングの実技B(FW)	AGUスポーツセンター1Fトレーニング室ならびに軽運動室、及び体育館1Fトレーニング室
12:15～13:00	—	昼食・休憩	昼食は教室、学食などを利用		
13:00～15:00	2h	実技	<実習4>筋力トレーニングの実技B(FW)	<実習4>筋力トレーニングの実技A(自体重負荷&マシン)	AGUスポーツセンター1Fトレーニング室ならびに軽運動室、及び体育館1Fトレーニング室
15:15～17:15	2h	実技	<実習5>筋力トレーニングの実技指導法A(基本エクササイズの実技及び指導法の相互評価)	<実習5>筋力トレーニングの実技指導法B(基本エクササイズの実技及び指導法の相互評価)	AGUスポーツセンター1Fトレーニング室ならびに軽運動室、及び体育館1Fトレーニング室
			<実習5>筋力トレーニングの実技指導法B(基本エクササイズの実技及び指導法の相互評価)	<実習5>筋力トレーニングの実技指導法A(基本エクササイズの実技及び指導法の相互評価)	AGUスポーツセンター1Fトレーニング室ならびに軽運動室、及び体育館1Fトレーニング室