

令和 8 年度

貯筋運動普及研修会(1日間)

青森県 会場

- 趣旨 地域における健康・体力づくり、介護予防のために、「貯筋運動」の理念と基本的な動きを1日で学ぶ研修会を開催します。「貯筋運動」とは、いつでもどこでもできる、自分の体重を利用した、道具を使わない筋力トレーニングです。

- 期日 令和8年9月19日(土)

- 会場 青森県観光物産館アスパム 6階会議室「八甲田」
(青森市安方1-1-40 青森県観光物産館/駐車場有(有料))
最寄り駅: JR青森駅東口から徒歩8分

- 対象 地域の健康・体力づくり、介護予防の現場で活動している方、介護予防施設スタッフ、サロンリーダー、シニアリーダー、健康運動・スポーツ指導者、総合型地域スポーツクラブスタッフ、スポーツ推進委員、保健師、看護師、介護福祉士、等

- 定員 40 名(先着順)

- 受講料 6,600円(ハンドブック、普及教材、傷害保険、税込)

- 申込方法 健康・体力づくり事業財団ホームページから(右のQRコードより)



- カリキュラム及びスケジュール

9:15~	受付(9:30からオリエンテーション)
9:40~	貯筋のすすめ(動画講義)
10:10	福永 哲夫 鹿屋体育大学元学長/東京大学・早稲田大学名誉教授
10:20~	高齢者の筋力トレーニング(講義)
11:20	村岡 哲郎 日本大学 教授
11:30~	効果測定・いす座り立ち(実習)
12:00	村岡 哲郎
昼食	
13:00~	高齢者の運動教室運営の実際(実習)
13:30	山田多佳子 (有)フィールド代表取締役 (貯筋運動指導者研修会修了・健康運動指導士)
13:30~	貯筋運動の基本の動き(実習)
15:00	山田多佳子
15:15~	危険な動きの見分け方と修正法(実習)
16:15	山田多佳子
16:15~16:30	貯筋通帳の使い方&修了式

※1. ご自身が貯筋運動を体験するだけでなく、指導することを学ぶ研修会です。

※2. 修了後、さらに高いレベルで指導できるようになりたい方は、貯筋運動【指導者】研修会をご受講ください。

※3. 「貯筋のすすめ」は動画で行い、次の講義で内容を補足しながら理解を深めていただきます。

※4. 実習を含む研修会のため、運動のできる服装・シューズでご参加ください。

※5. 全日程を受講された方には修了証をお渡します。また、健康・体力づくり運動の基礎を学べるe-ラーニング(8月、10月、2027年2月開講)をあわせて受講いただいた方を「貯筋サポーター」として登録します(健康運動実践指導者養成講習受講資格)。

- 問い合わせ 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 事業部

TEL: 03-6430-9114 mail: seminar@health-net.or.jp

本研修会の参加により、(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の更新研修を修了したことになります。ただし種目によって指定の研修が必要な種目もありますので、詳細は日本スポーツ協会のホームページにてご確認ください。



スポーツ振興くじ助成事業

主催: 公益財団法人健康・体力づくり事業財団

後援: スポーツ庁、青森県教育委員会

後援申請中: 青森県、(公財)青森県スポーツ協会

地域の健康・体力づくり、生きがいづくり、介護予防の指導者・リーダー向け

令和8年度 貯筋運動普及研修会のご案内

※日本スポーツ協会公認スポーツ指導者更新研修

健康・体力づくり事業財団は、国民の皆様へ、運動・身体活動分野を中心に健康・体力づくりの普及啓発を行う公益財団法人です。

当財団は、生涯動ける体でいることを目的に貯筋運動プロジェクトを展開しており、その一環として、貯筋運動の理念や基本の動きを学ぶ「**貯筋運動普及研修会**」を全国で開催しています。「貯筋運動」は、老化にともない衰えやすい脚部・腹部に焦点を当てた自重による筋力トレーニングで、その効果は提唱者である福永哲夫・鹿屋体育大学元学長／東京大学・早稲田大学名誉教授のグループにより証明されています。

青森県では、**9月19日（土）**に、**青森県観光物産館アスパム**で開催いたします。ぜひ、地域の健康・体力づくり、生きがいづくり、介護予防の現場で活躍する皆様にご参加いただきたく、ご案内申し上げます。

青森県会場 **FAX申込 03-6430-9211**

【申込方法】

下記に記入し、FAXするとともに、受講料をお振込みください。振込名の前に【0919】と入れてください。

お振込みを確認させていただきましたら、メールもしくはFAXで受講票をお送りします。

HPからのお申込みもできます(表面参照)。

フリガナ お名前			
メールアドレス	※お申し込み後の連絡はメールでお送りいたしますので、お持ちでしたらご記入ください。		
携帯電話番号			
FAX		お住いの都道府県	
生年月日	(西暦) 年 月 日		
日本スポーツ協会公認 指導者資格	☐ 持っている	(種目・資格名)	
※本研修会は、更新研修に 認定されています	☐ 持っていない	(登録番号／わからなければ入れなくても結構です)	

【主催・問い合わせ先】

公益財団法人健康・体力づくり事業財団 事業部
東京都港区東新橋2-6-10 TEL : 03-6430-9114
<https://www.health-net.or.jp>

【お振込先】 ※開催2週間前からキャンセル料がかかります

みずほ銀行 新橋支店 普通口座2552351
公益財団法人健康・体力づくり事業財団
ザイ) ケンコウ・タイリョクヅクリジギョウザイダン