

熟年体育大学リサーチセンター (2015年)

インターバルウォーキングトレーニング

IWT インストラクター養成講座 聴講のご案内

❖ 熟年体育大学リサーチセンター

NPO法人熟年体育大学リサーチセンターは、信州大学の研究成果であるインターバル速歩を中心とした健康教室「熟年体育大学事業」を普及させることを目的に、2004年2月に信州大学内に設置されました。現在までに、約6000名以上の効果実証データが得られています。

❖ インターバル速歩

2008年4月より特定保健指導が実施され、より有効な運動指導方法が求められている中、インターバル速歩は、生活習慣病関連指標の改善効果、体力向上効果、うつ指標の改善効果などが確認されており、科学的根拠に基づく指導が可能です。

❖ IWT インストラクター養成講座 (聴講)

❖ 目的

中高齢者を対象に健康増進事業の導入をするにあたり、熟年体育大学事業を実践・指導する人材 (IWT インストラクター) を養成しています。聴講制度は健康増進事業の推進を目的として設けられました。講座の一部を聴講することができます。ただし、この制度では資格を取得することはできません。

❖ 開催場所・日程

場 所: 長野県松本市施設/ 信州大学
日 程: IWT インストラクター養成講座 **2015年8月5・6日**

❖ 費用(税抜)

費 用

IWT インストラクター 養成講座	聴講 20,000 円(税抜)／各講座
----------------------	------------------------

お支払方法: 講座開始前に現地でお支払いください。

❖ 講座内容

色のついた3講座が対象です。

	9:00-12:00	13:00-15:00	15:00-17:00
1日	<u>□イントロダクション</u> JTRC の理念・加齢生理学 インターバル速歩の効果・事業展開について	<u>□フィールド実習</u> 松本市内の福祉ひろばにて、中高齢者の運動指導実習	
2日	<u>□運動準備・方法</u> 中高齢者向け安全なストレッチ、柔軟体操・インターバル速歩 <u>□活動量計の使い方</u> JDM の初期設定、JDM を用いたトレーニング方法	<u>□体力測定方法</u> 中高齢者における体力測定の手順、体調確認、JDM の操作方法	<u>□ソフト・HTN*¹使用方法</u> データ転送、会員登録、JDM 設定 HTN へのデータ入力、システムを用いた指導方法
3日	<u>□指導・評価方法</u> 体力測定の法・ケーススタディ	<u>□測定データの登録</u> 測定データの取扱いについて	<u>□認定試験</u>

*¹HTN (Health Trinity Net)

*カリキュラム内容と日程は、予告なく変更することがあります。

お問い合わせ

NPO 法人 熟年体育大学リサーチセンター

〒390-8621 長野県松本市旭 3-1-1 TEL:(0263)-37-2697 FAX:(0263)-34-6721

Email:jtrc@shinshu-u.ac.jp 担当 降幡 真由佳(MayukaFURIHATA)



聴 講 生 申 込 書

IWT インストラクター養成講座 聴講生			
講座名	聴講を希望される講座に印をつけてください。		
	<input type="checkbox"/> 8月5日(水) 9:00-12:00 イントロダクション (能勢教授) <input type="checkbox"/> 8月5日(水) 13:00-17:00 フィールド実習 (森川先生) <input type="checkbox"/> 8月6日(木) 9:00-12:00 運動方法・活動量計の使い方 (森川先生)		
	受講料:	<input style="width: 50px;" type="text"/>	講座 × 21,600 円 = <input style="width: 50px;" type="text"/> 円
フリガナ			フリガナ
受講者	男・女		所 属
生年月日	西暦 年 月 日 (歳)		
住 所	<input type="checkbox"/> 勤務先 <input type="checkbox"/> 自宅 〒 — TEL: () /携帯 () E-mail:		
運 動 指導歴			
受講目的			

- 申込書類到着後、JTRC から FAX または Mail で「申込受付のご連絡」をお送りいたします。
 - 各講座開始 10 分前に会場へお越しください。
 - 参加費は、各講座開始前にお支払いください。
- 【個人情報について】
 ご記入いただいた個人情報につきましては、JTRC が責任を持って管理し、申込みいただいたサービスの的確な提供のために使用するほか、JTRC が行う各種セミナー、出版する書籍、アンケートのご案内、その他情報の提供等に利用することがあります。
 個人情報の二次利用に同意されない場合は□にチェックマークをご記入ください。 同意しない □