

インターバル速歩

シニアスタッフ育成講座のご案内

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、松本市、茅野市、上田市、伊那市、駒ヶ根市、池田町、小谷村、山形村などで、約4000名の効果実証データが得られています。

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、科学的証拠に基づく指導が可能です。

しかしながら、熟年体育大学事業を実践・指導する人材（シニアスタッフと呼びます）は不足しており、多くの団体からスタッフ育成講座の開催要望をいただいていた。そこで、2008年11月より、原則毎月、短期集中型の育成講座を実施することにいたしました。保健指導に伴う運動指導や、有効な運動教室の開催に向けてのスタッフ育成にご活用ください。

- 1) 目的 熟年体育大学事業を運営・指導するうえで必要な知識・実技を習得し、事業運営の中心的な役割を果たすスタッフの育成を目的にしています。
- 2) 開催場所 松本市（詳細は申込時にご連絡します）
- 3) 開催日 原則、毎月第3水曜日が含まれる週の火～金曜日。（4日間）
- 4) 申し込み方法 毎月10日前までに電話にて申し込み。
- 5) 講座内容

	午前9:00～12:00	午後13:00～15:00	午後15:00～17:00
1日目	イントロダクション しくみ、効果、スケジュール例など	熟大メイトの使い方(体育館) 初期設定、トレーニング方法など	運動方法(体育館) ストレッチ、インターバル速歩など
2日目	生理学の基礎 メタボ対策の総論、運動生理など	体力測定方法(体育館) 手順、体調確認、熟大メイト操作など	事務手順説明 体力測定・転送の準備手順など
3日目	転送ソフト使用方法(実習) インストール、メイト接続、印刷など	e-HPS使用方法(実習) データ転送、会員設定、メイト割当など	e-HPS使用方法(実習) データ入力、指導コメント入力など
4日目	指導方法 ケーススタディ	指導方法・運営方法 ケーススタディ、ランチ評価基準など	認定試験、認定 (不合格の場合は追加レポート)

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。

6) 参加費用～1団体からの参加費～

参加人数	1人当たりの参加費(税込)
1名	18.9万円
2名	16.8万円
3名以上	14.7万円



7) 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 松本市旭3-1-1

担当 / 山岸 弥生、源野 広和

: (0263)-37-2697 FAX : (0263)-34-6721

E mail : jtrc@shinshu-u.ac.jp