

NPO法人熟年体育大学リサーチセンターとは？

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター（JTRC）は、中高年者の健康増進を目的とし、科学的根拠に基づいた運動方法の普及・実践を推進する団体です。2004年2月に信州大学内に設立され、同大学で開発された「インターバル速歩®」を中心に、運動習慣の確立や健康寿命の延伸を目指した活動を行っています。

JTRCは、地域社会と連携しながら、中高年者向けの健康プログラムの提供や、体力測定・運動指導の実施、さらには研究成果を活かした啓発活動を展開しています。これにより、運動の継続を支援し、高齢化社会における健康維持・増進に貢献することを目指しています。

インターバル速歩トレーニングとは？

インターバル速歩®は、信州大学が開発した運動方法で、個人の体力に合わせて「ゆっくり歩き」と「速歩（ややきついペース）」を交互に繰り返すウォーキングスタイルです。効率的に体力向上や生活習慣病の予防・改善が期待でき、これまでに1万人以上のデータが蓄積されています。週4回以上、1回15～30分の実施で、筋力・持久力の向上や血圧・血糖値の改善が科学的に証明されています。

IWTインストラクター養成講座

【目的】

IWTインストラクター養成講座は、インターバル速歩®（Interval Walking Training, IWT）の正しい理論と実践方法を習得し、その普及を担う指導者を育成することを目的としています。本講座では、インターバル速歩の科学的根拠や健康への効果を学ぶとともに、実践的な指導技術を身につけることで、地域や企業などで健康増進を支援できるインストラクターを養成します。受講者は、運動指導の専門知識を深めると同時に、多様な場面での指導スキルを習得し、人々の健康寿命の延伸に貢献することを目指します。

【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 2日間 2025年11月5日・6日

【費用】165,000円(税込)

【講座内容】

	9:00-12:00	13:00-17:00		
Day 1	<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>□活動量計の使い方</u> JDM*1およびスマホの初期設定、JDMを用いたトレーニング方法	<u>□運動準備・方法</u> 中高齢者向け安全なストレッチ、インターバル速歩	<u>□体力測定方法</u> 中高齢者における体力測定の手順、JDMの操作方法
Day 2	<u>□ソフト・HTN*2使用方法</u> データ転送、会員登録、活動量計設定、HTNへのデータ入力、システムを用いた指導方法 <u>□フィールド実習(動画)</u> 中高齢者の運動指導実習	<u>□指導・評価方法</u> 体力測定の方法・ケーススタディ <u>□認定試験</u> <u>□修了式</u>		

・*1JDM = 熟大メイト

・*2HTN = Health Trinity Net

・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

受講申込書

IWTインストラクター養成講座



NPO法人 熟年体育大学リサーチセンター

- 受講申込書へ必要事項を記入しFAXまたはEmailにてお申込みください。
- 申込書類到着後、JTRCからEmailにて「申込受付のご連絡」をお送りいたします。
「申込受付のご連絡」では、詳細日程・会場情報・受講料・受講料入金先・入金期限等のお知らせをいたします。
- 参加費は、原則として、講座開催日1週間前までにお振込みください。
- 参加取消の場合は、参加費お振込みの有無にかかわらず、講座開催日の前日までは30%を、開催日当日以降は受講料全額をキャンセル料として申し受けますのでご了承ください。なお、返金の振込手数料はご負担願います。

講座名 IWTインストラクター養成講座

開講日 2025年11月5日－6日

〉 参加者情報(Personal Details)

フリガナ 氏名	(フリガナ：)
生年月日	西暦 19 / /
性別	女性 ・ 男性
所属	企業名/自治体名等
運動指導歴	あれば、ご記入ください。
受講目的	

〉 連絡先情報(Contact Details)

住所	☐ 自宅 ☐ 勤務先 〒
電話/携帯	
Email	

【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確か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。

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