

熟年体育大学リサーチセンター (2020 年度)

インターバルウォーキングトレーニング

I W T インストラクター養成講座開催要項

❖ 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、松本市、上田市、塩尻市、茅野市、およびその周辺市町村などで、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

❖ 目的

中高齢者を対象に健康増進事業の展開をするにあたり、多くの団体から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)の養成講座の開催要望をいただいていた。熟年体育大学事業(インターバル速歩事業)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人材養成を目的としています。

❖ 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 3 日間 2020 年 8 月 26・27・28 日

❖ 費用

費 用

養成講座	IWT インストラクター
	165,000 円(税込)

❖ 講座内容

	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> 中高齢者の運動指導実習	<u>□JDM*¹の使い方</u> JDM の初期設定、JDM を用いたトレーニング方法
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>□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*²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> 測定データの取扱について	<u>□認定試験</u>

*¹ JDM (熟大メイト)*² HTN (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)



お申込日 年 月 日

受 講 申 込 書

講座名	IWT インストラクター養成講座 2020 年 8 月 26 日・27 日・28 日		
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	☐ 勤務先 ☐ 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。
「申込受付のご連絡」では、受講料・受講料入金先・入金期限・不備書類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。

【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 □

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)