

令和 7 年度

貯筋運動普及研修会(1日間)

湯沢町 会場

- 趣旨 いつでもどこでもできる、自分の体重を利用した筋力トレーニング「貯筋運動」の理念と基本的な動きを習得し、地域において**普及推進する人材を育成**し、もって地域の健康・体力づくり及び介護予防に貢献することを目的とする。

- 期日 令和7年9月23日(火・祝)

- 会場 湯沢町公民館
(新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢2822番地)
駐車場有(無料)
最寄り駅: JR越後湯沢駅下車 徒歩5分

- 対象 地域の健康・体力づくり、介護予防に貢献したい方、保健師、看護師、介護福祉士、介護予防施設・デイケアスタッフ、地域包括支援センタースタッフ、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、等

- 定員 40 名(先着順) ■ 受講料 5,500円(ハンドブック、普及教材、傷害保険、税込)

■ カリキュラム及びスケジュール

9:15~	受付(9:40からオリエンテーション)
9:50~	貯筋のすすめ(動画講義)
10:20	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
10:30~	高齢者の筋力トレーニング(講義)
11:30	太田めぐみ 中京大学 教授
11:40~	効果測定・いす座り立ち(実習)
12:10	太田めぐみ
12:15~12:30	ユースポ!における貯筋運動普及の取り組み
13:20~	高齢者の運動教室運営の実際(実習)
13:50	宇都宮準一 Fit Connect Community 代表 (貯筋運動指導者研修会修了・健康運動指導士)
13:50~	貯筋運動の基本の動き(実習)
15:20	宇都宮準一
15:35~	危険な動きの見分け方と修正法(実習)
16:35	宇都宮準一
16:35~16:50	貯筋通帳の使い方&修了式

※1.「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。

※2.「貯筋のすすめ」と「高齢者の筋力トレーニング」の講義の後に小テスト形式の理解度チェック(10分程度)があります。

※3. 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。

※4. 全日程を受講された方には修了証をお渡しします。また、健康・体力づくり運動の基礎を学べるe-ラーニング(9月、11月、2026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)。

※5. 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】研修会の受講をご検討ください。

- 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)

- 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。



主催: 公益財団法人健康・体力づくり事業財団

協力: NPO法人ユースポ!

後援: 湯沢町 湯沢町教育委員会 公益財団法人 新潟県スポーツ協会

運動・スポーツ指導者、介護予防担当者、地域リーダー向け

令和7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

拝啓 残暑の候、いよいよご清栄のこととお慶び申し上げます。

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。健康づくりのための運動指導者の養成や、広報誌「健康づくり」・リーフレット・HPなどによる正しい健康情報の発信を行い、国が進める健康づくり政策「健康日本21」においては、約140の民間団体で構成する「健康日本21推進全国連絡協議会」の事務局を担っております。

当財団では、近年、超高齢社会を鑑み国民すべてが生涯動き続けられる体であることを目的に「貯筋運動プロジェクト」を展開しており、その一環として、全国で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、道具を使わずいつでもどこでも行えることから導入しやすく、また、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により証明されています。

7年度は全国6～7会場で企画しており、表面の通り、**9月23日（火・祝）**に、**新潟県湯沢町公民館**で開催することとしております。ぜひ貴下のスポーツ推進委員、総合型地域スポーツクラブスタッフ、介護予防ご担当者、地域の健康・生涯スポーツ・介護予防リーダー等にご参加いただきたく、ご案内申し上げます。

あわせて、地域の健康・生涯スポーツ・介護予防リーダー等の方々を主な対象に、下記の通り、自宅で学べるe-ラーニングを作成いたしました。体系的に健康づくり運動の基礎知識や、最新の健康づくり施策の概要を学ぶことができます。現在地域で活動している方や、これから地域に貢献していきたいとお考えの方には、貯筋運動普及研修会とあわせて、ぜひ受講をご検討ください。

令和7年度 健康づくり基礎研修会 e-ラーニング

健康づくりの運動指導を行うにあたり、対象者の年齢や運動実践環境・種目を問わず共通して必要な**基礎知識及び指導技術**を理解することを目的としたe-ラーニング研修会（5教科・6時間）

- **視聴期間（試験期間含む）** ※申込は視聴開始1ヶ月前から e-ラーニングの詳細はこちら
- 第1回 令和7年9月1日（金）～令和7年9月30日（日）
- 第2回 令和7年11月1日（土）～令和7年11月30日（日）
- 第3回 令和8年2月1日（日）～令和8年3月1日（日）



■ **受講料（試験料・税込）**

11,000円

※PCやインターネット等の視聴環境はご自身でご用意ください。

※e-ラーニングと貯筋運動普及研修会（表面参照）の両方を修了された方を、貯筋サポーターとして登録します。貯筋サポーターは、健康運動実践指導者養成講習会の受講資格です。

【主催・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



スポーツ振興くじ助成事業