健康スポーツ指導者を目指す高校生のためのウインターセミナー

12/23 日・祝

時間 10:00-14:30（14:30解散）

会場 兵庫大学（13号館201教室）

フィットネスインストラクターに、パーソナルトレーナーに、スポーツトレーナー。スポーツ・健康指導により、幅広い世代の健康を支え、アスリートのパフォーマンスを支える「健康スポーツ指導者」。そんなステキな仕事の世界を、兵庫大学で、知って、学んで、体験してみませんか。

健康スポーツ指導者とは

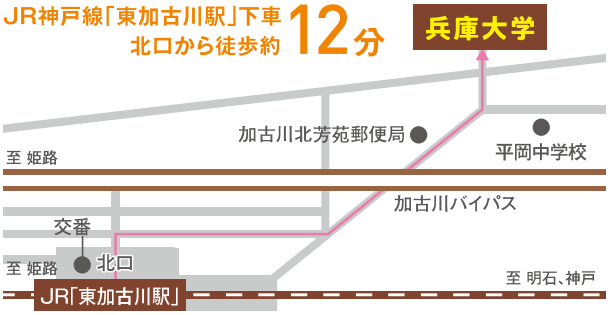
スポーツジムや地域交流の場などで、スポーツを通じて健康づくりを指導するプロフェッショナルです。さらに、アスリートのトレーニングをサポートするのも健康スポーツ指導者のフィールドのひとつ。その活躍の場は、健康・スポーツ業界を中心に、大きく広がっています。

先着30名

要予約 申し込み締め切り 12月20日（木）

参加無料

JR神戸線「東加古川駅」下車 北口から徒歩約12分



PROGRAM

9:30- 集合

セミナー1 これから求められる指導者の仕事
～運動が必要な人とやってはダメな人を見極める～

講師 朽木 勤教授
専門：健康科学、運動処方

安全で効果的な運動を提供できる運動指導者は様々な場で活躍しています。運動は必要な人と運動をすぐには勧められない人がおり、はじめに見極める事が大切です。ここでは事例をもとに判断するポイントを学びます。

10:00-10:50 セミナー①

セミナー2 効果的な筋トレ法＆捻挫防止のテーピング

講師 矢野 琢也准教授
専門：スポーツ生理学、トレーニング科学

スポーツにおけるケガの代表に足首の捻挫があります。一般的に軽くみられがちですが、処置を怠ると将来のプレーに影響を及ぼすことが多いケガの1つです。今回はケガの対処と予防を目的にテーピングやトレーニングを体験します。

11:00-11:50 セミナー②

12:00-12:50 昼食 ランチ無料

セミナー3 健康づくりにおける運動指導者の役割

講師 坂口 智康氏（健康システム学科 2007年3月卒業）
加西市役所健康福祉部健康課

疾病予防や健康の維持増進を図る一次予防において運動は重要視されており、安全且つ効果的な運動を実践することが大切です。今回は、加西市における健康づくりと運動指導者の役割について紹介します。

13:00-14:00 セミナー③

14:30 解散

『健康スポーツ指導者を目指す高校生のためのウインターセミナー』お申し込み案内

お電話をご利用の場合

下記の電話番号におかけいただき、『健康スポーツ指導者を目指す高校生のためのウインターセミナー』とお伝えください。

TEL：079-427-1116（入学課直通）

FAX・E-mailをご利用の場合

裏面の書式・メール本文に必要事項をご記載・ご入力のうえ、送信してください。

FAX：079-427-1117（入学課直通）

E-mail：info@hyogo-dai.ac.jp

申し込みフォームをご利用の場合

スマートフォンから右記のQRを読み込み、フォームからお申し込みください。

【主催】兵庫大学 健康科学部 健康システム学科