

平成 24 年度 文学部スポーツ科学コース主催

奈良女子大学 健康なら 21Step アップ事業

第 2 回 フォローアップ研修会のご案内

奈良女子大学では、奈良県ならびに市町村が推進する「健康なら 21 計画」と連携して、身体運動を通じて「健康づくりによる地域の活性化」に貢献することを目的に、「健康なら Step アップ事業」を平成 15 年度から立ち上げ、幼児から高齢者まで様々な世代を対象とした運動プログラムの開発や、それらの普及にかかわる指導者の育成を課題としてきました。これらの課題を達成する活動の一つとして「フォローアップ研修会」を開催し、高齢者の体力維持に焦点をあてた「ステップアップ体操(奈良女子大学作成)」を代表とする各種運動プログラムの開発・啓蒙や、地域の運動指導者や指導リーダーなどのスキルアップをはかる場を提供しています。

平成 24 年度 第 2 回フォローアップ研修会について

日時： 7月28日(土) 13:00~16:30

(受付 12:30~ E棟 108室)

会場： 講義はE109室・実技は第1体育館

対象： 地域で活動する運動指導者

講師： 辻野 和美 氏 (健康運動指導士)

講義： 13:00~ 「呼吸力・イメージ力を用いたトレーニング実践について」

実習： 14:30~ 「個別性を高めた最適筋トレ指導実践

—膝痛、腰痛予防改善トレーニングを中心に—

問い合わせ： 文学部人間科学科スポーツ科学 井上洋一

電話・Fax. 0742-20-3302

yinoue@cc.nara-wu.ac.jp