

みんなで元気・健康になろう！
トレーニング指導の基礎を学びます

スポーツインストラクター 養成講習会



会場：オリンピック記念青少年総合センター
受講形態：会場での集合学習
資格認定：レポート審査



講習内容

- ・運動処方 of 理論と実践
- ・体の仕組み（解剖学・生理学）
- ・筋力トレの方法
- ・ストレッチの方法



講習内容

- ・スポーツ医学入門
- ・体力テストと活用法
- ・スポーツ障害の予防（熱中症対策・テーピング）
- ・コーディネーショントレーニング ほか



受講料＋資格認定料セット料金

一般：42,000円
会員：39,000円

申込
受付中

2024 年

2 月 **24** 日 9:00~19:00 (土)
25 日 9:00~17:00 (日)

時間および講習内容は変更になる場合があります。

問い合わせ先：info@jsca21.or.jp

主催：公益財団法人日本スポーツクラブ協会



第11回スポーツインストラクター養成(資格認定)講習会 開催要項

1. 趣 旨

スポーツや運動は、健康・体力づくりの促進や体調管理、コミュニケーション能力を高めるために大切な活動です。スポーツ活動が効率的・効果的かつ安全に行われるために「スポーツインストラクター」等の有資格指導者に大きな期待が寄せられています。当協会では、現在スポーツ指導をしている方や、これから指導者を目指そうとする方を対象にスポーツ指導力向上の講習会を開催します。

本年度から、パーソナルトレーニングに必要な運動処方を中心とした科目が加わりました。基礎講座である本「スポーツインストラクター」養成講習会を受講し資格を取得されると、当協会の「介護予防運動スペシャリスト」養成(資格認定)講習会の参加資格を得られます。また、スポーツ振興センターによる総合型地域スポーツクラブ活動助成の資格要件として認められている「スポーツクラブマネジャー」養成(資格認定)講習会につながる資格です。

2. 参加対象者 現在運動指導をしている、あるいは今後運動指導に携わろうとしている
満18歳以上の方。

3. 主 催 公益財団法人日本スポーツクラブ協会

4. 期 日 令和6年2月24日(土)・25日(日)

5. 会 場 国立オリンピック記念青少年総合センター センター棟3F 309研修室
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3番1号

6. 定 員 30名(先着順により定員になり次第、締め切らせていただきます。)

7. 費 用 一般42,000円、会員39,000円。(受講+資格取得費用のセット価格)
(会員:協会維持会員・指導者登録会員・認定校の教職員及び学生、
ただし高齢者体力テスト指導士認定者は41,000円)
認定者には有効期限付認定証・資格証を交付いたします。

●資格取得費用は17,600円(レポート審査料2,200円、認定料2,200円、登録料13,200円/4ヶ年度分)

受講のみの場合は一般30,000円、会員27,000円となります。

8. 資格審査方法 講習会終了後、レポートを提出。(詳細は講習会最終日にお伝え致します)

9. 申 込 方 法 申込書に必要事項をご記入のうえ、下記宛にE-mail、ファックス、郵送でお送りください。
郵送での送付の場合は、事務局宛(03-6407-1425)にご一報ください。
受付後、順次番号を振り、1月下旬より受講通知書を発送致します。
なお、通知をお受け取り後、7日以内に受講費用をお振り込みください。

10. 申 込 先 〒151-00532 東京都渋谷区代々木神園町3-1
国立オリンピック記念青少年総合センター内 代々木中央ビル102
公益財団法人日本スポーツクラブ協会 事務局
(月～金曜日10:00～17:00)
TEL: 03-6407-1425 FAX: 03-6407-1426 E-MAIL: info@jsca21.or.jp

《キャンセル料》

受講通知書発送後にキャンセルされる場合は事務手数料として1,100円

〈入金後〉

- 入金から講習会8日前まで 3,000円
- 7日前～前日16時まで 9,000円
- 前日16時以降～当日 30,000円
- 連絡なし 全額

カリキュラム表

2月24日(土)

時 間	内 容	講 師	所 属
9:00～9:20(20分)	受 付		
9:20～9:30(10分)	開講式(挨拶・ガイダンス)		
9:30～11:00(90分)	運動処方 of 理論と実践	越田専太郎	了徳寺大学
11:10～12:40(90分)	筋力トレーニング of 理論と実践	越田専太郎	了徳寺大学
12:40～13:30	ランチタイム		
13:30～15:00(90分)	スポーツ外傷・障害の予防と対処法	野田哲由	了徳寺大学
15:10～16:50(100分)	テーピング実習	野田哲由	了徳寺大学
17:00～18:40(100分)	コーディネーショントレーニング	東根明人	コーチングバリュー協会

2月25日(日)

8:45～	受 付		
9:00～10:00(60分)	スポーツ医学入門	上岡尚代	了徳寺大学
10:10～11:40(90分)	ストレッチング of 理論と実践	上岡尚代	了徳寺大学
11:40～12:30(50分)	ランチタイム		
12:30～14:00(90分)	体力テストとその活用法	門屋悠香	順天堂大学
14:10～15:40(90分)	コミュニケーション力とホスピタリティ	張間裕子	株式会社 Body' n tone
15:50～16:50(60分)	モチベーション(やる気を引き出す言葉力)	石川真由美	京都メンタルサポート夢得
16:50～17:00	閉講式		
	(レポート説明・修了証授与・挨拶)		

※動きやすい服装でご参加ください。(ジャージ、トレーニングウェア、スニーカー、ジョギングシューズなど)

※都合により内容を変更することがあります。

《キャンセル料》

受講通知書発送後にキャンセルされる場合は事務手数料として 1,100 円



<入金後>

- 入金から講習会8日前まで 3,000 円
- 7日前～前日16時まで 9,000 円
- 前日16時以降～当日 28,000 円
- 連絡なし 全額