

中高老年期運動指導士 資格認定養成講習会

開催日程

2024年4月20日(土) ~ 21日(日)
9:00~17:00

会場

オリンピック記念青少年総合センター

受講料

一般43,000円 会員40,000円

資格取得料込み

学習内容

アクティブシニアの身体的特徴を理解し
ジョギング、筋トレ、ダンス、ストレッチなどの
指導方法を学びます。



1日目

1. 中高老年期の身体特性論
2. 身体活動と栄養
3. 生涯・健康スポーツ論
4. ジョギングの指導法



2日目

1. 体を柔らかく保つストレッチの方法
2. ダンスプログラムの指導法
3. 中高老年期の筋力トレーニング
4. プログラム開発



公益財団法人

日本スポーツクラブ協会

所在地：151-0052 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

サイト：www.jsca21.or.jp

mail：info@jsca21.or.jp



第50回中高老年期運動指導士養成 (資格認定)講習会募集要項

公益財団法人日本スポーツクラブ協会では、中高老年期の人たちが健康の維持増進とスポーツに積極的に取り組める運動指導を行う「中高老年期運動指導士」養成講習会を開催いたします。本資格を取得されますと、公益財団法人健康・体力づくり事業財団が実施する健康運動実践指導者養成講習会の受講資格が付与されます。

当協会が実施する指導者養成事業において取得する指導者資格は、不特定多数の者の利益の増進に寄与する 高い公益性を有するものであり、社会的に高い信頼度を有するものです。

1. 講 座 名 中高老年期運動指導士養成(資格認定)講習会

2. 実 施 日 時 2024年4月20日(土)・21日(日)
集合学習 1日目(受付開始 9:10) 9:40~19:00(予定)
2日目(受付開始 8:50) 9:00~16:20(予定)

3. 取 得 資 格 名 「中高老年期運動指導士」

4. 講 座 内 容 中高老年期を迎える人々の健康の維持増進とスポーツへの継続参加を目的とし、アクティブシニアを養成する運動指導の新しい理論と実技の習得を図る集中講座

5. 対 象 者 満18歳以上で中高老年者の健康・体力づくり指導に携わっている方、
今後健康・体力づくり指導に携わろうとしている方

6. 場 所 オリピック記念青少年総合センター センター棟 研修室
〒151-0052 渋谷区代々木神園町 3-1

7. 費 用 受講形態によって異なります。(テキスト代・消費税を含む)
受講のみの方を除きセット割引料金(受講料+資料代+★資格取得費用)。
① 一般 43,000円
② 会員・認定校の教職員及び学生: 40,000円
③ 高齢者体力テスト指導士認定者: 42,000円
④ 中高老年期運動指導士資格所持者: 15,000円(スキルアップ)
⑤ 受講のみ(受講料+資料代): 28,000円
★資格取得費用 17,600円
(レポート審査料 2,200円、認定料 2,200円、4ヶ年度分の登録料 13,200円)
認定者には有効期限付資格認定証・資格証を交付いたします

8. 資格取得方法 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いたします)

9. 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)

10. 申 込 方 法 申込書に必要事項をご記入のうえ、下記宛にメール、FAXまたは郵送してください。
郵送の場合は事務局宛(03-6407-1425)にご一報ください。
受付後、順次番号を振り、受講通知書を送付いたします。
受講通知書のお受け取り後、7日以内に受講費用をお振り込みください。

11. 問 合 せ 先 公益財団法人日本スポーツクラブ協会 事務局
〒151-0052 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
TEL03-6407-1425(月~金曜日 10:00~17:00)/FAX03-6407-1426
E-mail info@jsca21.or.jp

12. 主 催 公益財団法人 日本スポーツクラブ協会(JSCA)

【免責事項】

- 講習会開催中に発生した怪我その他の事故については、当協会に故意または重過失がない限り、責任は負いません。
- 持病や治療を受けている場合、アレルギーがある場合、それらを原因とした疾病等について責任は負いません。

【カリキュラム】

日	時間	内容	講師	所属
4/20 (土)	9:10	受付		
	9:30	開講式（挨拶）オリエンテーション		(公財)日本スポーツクラブ協会
	10:40-11:10 (90分)	中高老年期の身体特性論（講義） (メタボとロコモと身体活動・運動)	宮地 元彦	早稲田大学 教授
	11:20-12:50 (90分)	身体活動と栄養	田中 茂穂	女子栄養大学 教授
	12:50-13:50	休憩		
	13:50-15:20 (90分)	生涯・健康スポーツ論（講義） (中高老年期に向かう人に対する運動の 日常生活化をすすめる運動理論)	秋吉 遼子	東海大学 講師
	15:30-17:00 (90分)	ジョギングの指導法（講義・実技）	今村 明雄	セントラルスポーツ株式会社 研究所所長
4/21 (日)	17:10-18:40 (90分)	運動外傷・障害予防論とテーピング (講義・実技)	野田 哲由	了徳寺大学 教授
	8:50	受付		
	9:00-10:30 (90分)	体を柔らかく保つストレッチの方法 (講義・実技)	上岡 尚代	了徳寺大学 教授
	10:40-12:10 (90分)	ダンスプログラムの指導法（講義・実技）	大野 周平	セントラルスポーツ株式会社 ダンスエグザミネー
	12:10-13:00 (60分)	休憩		
	13:00-14:30 (90分)	中高老年期の筋力トレーニング (講義・実技)	窪田 敦之	順天堂大学 准教授
	14:40-16:10 (90分)	プログラム開発 振り返り	窪田 敦之 井上 美佳	順天堂大学 准教授 順天堂大学 研究生
	16:10-16:20	レポート説明・閉講式 (修了証授与・挨拶)		

※講師・講義内容は変更することがあります。

キャンセル料について

※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、
入金後のキャンセル

入金から8日前 3,000円

7日前～前日16時まで 9,000円

前日16時以降～当日 100%

連絡なし 100%

※天災地変により欠席となる場合は、事務手数料として1,100円を差し引いて返金いたします。