

## 【カリキュラム】

日	時間	内容	講師	所属
9/28 (土)	9:00	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
	9:30-11:00 (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
	11:10-12:40	体を柔らかく保つストレッチの方法 (講義・実技)	上岡 尚代	SBC 東京医療大学 教授
	12:40-13:30	休憩		
	13:30-15:00 (90分)	身体活動と栄養	田中 茂穂	女子栄養大学 教授
	15:10-16:50 (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
	17:00-18:30 (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	SBC 東京医療大学 教授
9/29 (日)	8:50	受付		
	9:00-10:30 (90分)	生涯・健康スポーツ論（講義） <small>(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)</small>	秋吉 遼子	東海大学 講師
	10:40-12:10 (90分)	ヨガワークショップ（講義・実技）	遠藤 巡	東京アスレティッククラブ 契約インストラクター
	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。