

# スポーツインストラクター 養成資格認定講習会

## 開催日程

2025年2月10日(月) ~11日(火祝)

### 会場

オリンピック記念青少年総合センター

### 受講料

会員 41,000円 一般 44,000円  
資格取得費用込み

### 定員

30名 先着順

### 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.スポーツ医学入門
- 2.ストレッチの理論と実践
- 3.運動処方理論と実践
- 4.筋力トレーニングの理論と実践
- 5.体力テストとその活用法



## 2日目

- 1.コミュニケーションとホスピタリティ
- 2.トレーニングと栄養補給
- 3.スポーツ障害の予防と対処法
- 4.テーピング実習



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](http://www.jsca21.or.jp)

mail：[info@jsca21.or.jp](mailto:info@jsca21.or.jp)

