

令和 8 年度

貯筋運動普及研修会(1日間)

愛媛県 会場

- 趣旨 地域における健康・体力づくり、介護予防のために、「貯筋運動」の理念と基本的な動きを1日で学ぶ研修会を開催します。「貯筋運動」とは、いつでもどこでもできる、自分の体重を利用した、道具を使わない筋力トレーニングです。

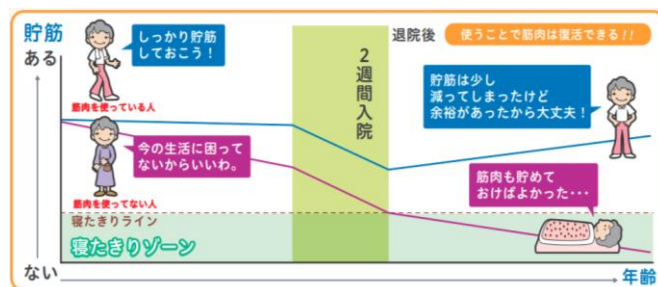
- 期日 令和8年10月24日(土)

- 会場 愛媛県県民文化会館 別館

(松山市道後町2丁目9-14/駐車場有(有料))

最寄り駅: 松山駅から伊予鉄市内電車(道後温泉駅行)

で約21分、南町電停(県民文化会館前)下車



- 対象 地域の健康・体力づくり、介護予防の現場で活動している方、保健師、看護師、介護福祉士、介護予防施設・デイケアスタッフ、地域包括支援センタースタッフ、健康運動・スポーツ指導者、総合型地域スポーツクラブスタッフ、スポーツ推進委員、等

- 定員 40 名(先着順) ■ 受講料 6,600円(ハンドブック、普及教材、傷害保険、税込)

- 申込方法 健康・体力づくり事業財団ホームページから(右のQRコードより)



- カリキュラム及びスケジュール

9:30~	受付(9:45からオリエンテーション)
9:50~	貯筋のすすめ(動画講義)
10:20	福永 哲夫 鹿屋体育大学元学長/東京大学・早稲田大学名誉教授
10:30~	高齢者の筋力トレーニング(講義)
11:30	太田めぐみ 中京大学 教授
11:40~	効果測定・いす座り立ち(実習)
12:10	太田めぐみ
	昼食
13:10~	高齢者の運動教室運営の実際(実習)
13:40	高良 順子 名桜大学非常勤講師
13:40~	貯筋運動の基本の動き(実習)
15:10	高良 順子
15:25~	危険な動きの見分け方と修正法(実習)
16:25	高良 順子
16:25~16:40	貯筋通帳の使い方&修了式

※1. ご自身が貯筋運動を体験するだけでなく、指導することを学ぶ研修会です。

※2. 修了後、さらに高いレベルで指導できるようになりたい方は、貯筋運動【指導者】研修会をご受講ください。

※3. 「貯筋のすすめ」は動画で行い、次の講義で内容を補足しながら理解を深めていただきます。

※4. 実習を含む研修会のため、運動のできる服装・シューズでご参加ください。

※5. 全日程を受講された方には修了証をお渡します。また、健康・体力づくり運動の基礎を学べるe-ラーニング(8月、10月、2027年2月開講)をあわせて受講いただいた方を「貯筋サポーター」として登録します(健康運動実践指導者養成講習受講資格)。

- 問い合わせ 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 事業部
TEL: 03-6430-9114 mail: seminar@health-net.or.jp

本研修会の参加により、(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の更新研修を修了したことになります。ただし、種目によって指定の研修が必要な種目もありますので、詳細は、日本スポーツ協会のホームページにてご確認ください。



主催: 公益財団法人健康・体力づくり事業財団

後援: スポーツ庁(申請中)、愛媛県(申請中)、(公財)愛媛県スポーツ協会(申請中)