

スポーツ障害予防に対する運動テストとセルフエクササイズ

日 時

12月5日(土)9:00~16:30

会 場

熊本市総合体育館中体育室

定 員

50名(先着順)

参加料

10,000円(資格取得者8,000円)



受講対象

健康運動指導士・健康運動実践指導者、運動指導に携わっている方

取得単位

健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新認定講習会単位について

① 講義(1時間)1単位 ② 実技(5時間)5単位

受講内容

① 講義:スポーツ障害予防について、上肢・下肢・体幹の機能解剖

② 実技:上肢・下肢・体幹の運動テスト

テスト結果に対するレベルに応じたセルフエクササイズ

① 講義 9:00~10:00 ② 実技 10:10~12:20、13:10~16:30

その他

筆記用具・体育館シューズ・運動のできる服装・水分補給のための飲料水をご持参ください。
健康運動指導士、健康運動実践指導者資格をお持ちの方は各指導士(者)証をご持参ください。
開催当日、ご都合で欠席される場合は、必ずご連絡ください。

お願い

駐車場が満車になる場合があります。ご了承ください。
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密対策をとって講座を実施します。
入館時の検温、受講時のマスク着用の徹底にご協力お願いいたします。

講師紹介



講師 中山 貴文

九州中央リハビリテーション学院理学療法法学科 副学科長

◇資格

理学療法士

NASM-PES(全米スポーツ医学協会公認パフォーマンス向上スペシャリスト)等

◇所属学会・団体

日本臨床スポーツ医学会 / 日本体力医学会

熊本県スポーツ協会スポーツ医科学専門委員会 トレーナー部会

お申込み・お問い合わせ先

下記必要事項を記入の上、メール・FAXのいずれかでお申込みください。(先着順)

【必要事項】氏名、住所、連絡先、所属(様式は任意)

【件名】スポーツ障害予防に対する運動テストとセルフエクササイズ申込み

【宛先】soutai-kyousitu@kc-sks.com 【電話】096-385-1042 【FAX】096-385-1099

スポーツ障害予防に対する運動テストとセルフエクササイズ 実施要項

- 1 目的 市民の健康・体力及びスポーツ選手の競技力の向上を図るため、スポーツ医科学情報を提供することで、スポーツ障害予防についての理解を深める。また、障害予防に必要な運動テストとセルフエクササイズを実践・指導できる能力を身に着けることを目的とする。
- 2 主催 一般財団法人 熊本市社会教育振興事業団
- 3 後援 熊本市、日本健康運動指導士会熊本県支部
- 4 開催施設 熊本市総合体育館・青年会館 中体育室
- 5 開催日 令和2年12月5日 土曜日
午前9時～午後4時30分（午前8時30分より受付開始）
- 6 内容 講義：スポーツ障害予防について、上肢・下肢・体幹の機能解剖
実技：上肢・下肢・体幹の運動テスト
運動テストの結果に対するレベルに応じたセルフエクササイズ
- 7 講師 九州中央リハビリテーション学院 理学療法学科副学科長 中山貴文
理学療法学科教員 福岡進、岩見幸省
- 8 参加料 10,000円（資格取得者 8,000円）
- 9 対象者 健康運動指導士・健康運動実践指導者、運動指導に携わっている方
- 10 定員 50名（先着順）
- 11 申込期間 令和2年11月4日から令和2年11月27日まで
- 12 申込方法 メール、FAX
1) メールの場合：soutai-kyousitu@kc-sks.com
2) FAXの場合：096-385-1099
1)、2)ともに氏名・住所・連絡先・所属を記載の上、件名に「スポーツ障害予防に対する運動テストとセルフエクササイズ申込み」と記入し、申込みをお願いいたします。
研修会に対する問合せ：TEL 096-385-1042（担当：川口）
- 13 携行品 筆記用具・体育館シューズ、運動のできる服装・防寒具・飲料水
- 14 お願い 当事業団の資料収集やホームページ等に活用させていただくため、講習開催時に写真を撮影することがあります。ご了承ください。
施設の使用規定を厳守してください。
施設のやむを得ない事情により日程の変更、又は中止する場合があります。
- 15 その他 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密対策をとって講座を実施します。
受講する際はマスク着用の徹底をお願いします。
平熱を超える発熱・咳・鼻水・咽頭痛・息苦しさ・強いだるさなどの症状がある方、嗅覚や味覚に異常がある方、同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる場合は、参加を見合わせていただく場合があります。