

本講習会は、健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新に必要な単位を履修すると共に、健康づくりや運動・スポーツ指導に従事される各種専門職の方々の資質向上とスキルアップを目的とする講習会です。

健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として2日間の単位(合計15単位)が認められます。1日目:実習5単位・講義2単位、2日目:実習5単位・講義3単位となります。(※認定番号:196789)

# 健康・フィットネス指導 スキルアップ研修会 in 名古屋

## ～ お客様の健康と笑顔のために ～



**9月22日(日)**

**10:00～18:15(受付9:30～)**

**9月23日(月祝)**

**10:00～19:00(受付9:30～)**

### 開催要項

#### 【受講費(税込)】

- ◆いずれか1日のみの受講:10,000円
- ◆2日間の両日受講:18,000円

#### 【お申し込み方法】

- ◆申込フォーム(カメラ機能でQRコードを読み取って頂くのが簡単です)  
<https://ssl.form-mailer.jp/fms/64572a78631900>
- ◆Mail : [y\\_fit\\_pro@ybb.ne.jp](mailto:y_fit_pro@ybb.ne.jp)  
申込講座、お名前、ご連絡先、  
を添えて、ご連絡ください。  
(担当:西口 雄生)
- ◆QRコードからの申込  
(コチラの方法が簡単でお勧めです)



#### 【会場・アクセス】

日本特殊陶業市民会館 第1会議室(3階)

◆住所:愛知県名古屋市中区金山1-5-1

◆電車でお越しの場合

- ・JR、名鉄金山総合駅 北へ徒歩5分
- ・地下鉄名城線 金山駅 6番出口から北へ徒歩3分

◆車でお越しの場合

お近くのコインパーキングをご利用ください

#### 【注意事項】

- ・当日、ロッカーや更衣室は、ご用意致し兼ねますので、貴重品等の管理には、十分お気を付けてください。
- ・振込手数料は、恐れ入りますが、ご負担願います。
- ・お申し込み後、1週間を目途にお振込みください。
- ・領収書が必要な方は、申込時に備考欄へご記載ください。
- ・参加費お振込み後のキャンセルは、ご返金致しかねますので、予めご了承ください。

**実習**

実技を行います。動きやすい服装にて、ご参加ください。(ジーパン・スカートなど不可)

#### 【お持ち物】

動きやすい服装&シューズ、筆記用具、飲み物、軽食、名刺

【お問い合わせ】 ◆TEL:090-6917-3498、052-265-5542 ◆Mail:[y\\_fit\\_pro@ybb.ne.jp](mailto:y_fit_pro@ybb.ne.jp) (担当:西口 雄生)

## ◆1日目 9月22日(日) : ① ② ③

① 10:00 ~ 13:00 実習 : 3時間

姿勢評価と良い姿勢を作るためのストレッチ  
～猫背修正・美姿勢の作り方、セルフケアの方法～

姿勢が起因した不定愁訴。姿勢が主な要因となっている肩こり・腰痛・膝痛など…。

日常の中での姿勢を修正していくために、必要なストレッチ、正しいストレッチなどを紹介していきます。

その際、基礎的な姿勢の評価や、アライメント不良の原因を評価するための方法も理解して頂き、セルフケアの方法を提供できるよう知識・スキルを修得して頂きます。

※該当科目: ストレッチングと柔軟体操の実際

② 14:00 ~ 16:00 講義 : 2時間

姿勢評価と良い姿勢を作るためのアプローチ  
～姿勢の捉え方と考え方の理解を深める～

①の講座から続きます。肩こり・腰痛・膝痛など、姿勢が起因する状況において、主に機能解剖学的な視点から、どういった影響が及ぼれているのかなどを考察していきます。

姿勢の捉え方や姿勢に対する考え方などの理解を深め、日頃からできる良い姿勢作りの方法について考えていき、お客様に正しいご案内が出来るようにしていきます。

※該当科目: 機能解剖学概論1・2

③ 16:15 ~ 18:15 実習 : 2時間

姿勢評価と良い姿勢を作るためのトレーニング  
～必要最小限の筋トレで効果的に良い姿勢を作る方法～

①②の講座から続きます。姿勢に対する考え方と姿勢評価を基に、ストレッチ、セルフケアをして頂くことが出来たら、次の段階はトレーニングです。

ハードなトレーニングはハードルが上がりますので、まずは、必要最小限の筋トレからスタートです。

継続して頂いてこそ運動効果が出てきますので、効果的な筋トレ方法をご案内致します。

※該当科目: レジスタンス運動

## ◆2日目 9月23日(月祝) : ④ ⑤ ⑥ ⑦

④ 10:00 ~ 13:00 実習 : 3時間

あらゆる指導に生きる！  
グルーブレスンのコミュニケーション技術

運動指導は、参加者を楽しませることでモチベーションを向上させ、運動継続に繋がっていきます。楽しませるためには、コミュニケーションスキルが必要不可欠です。

運動指導時のコミュニケーション理論を簡単な実技を通じて、その中で実践しながら修得して頂きます。

主に、グルーブレスン(集団指導)をはじめ、マンツーマン指導(個別フォロー)、全ての指導場面に応用できる内容をご案内致します。

※該当科目: 実習 行動変容を意図したプログラム開発及びカウンセリング

⑤ 13:30 ~ 15:00 講義 : 1.5時間

目標達成のためのアプローチ①  
～カウンセリング(問診)の在り方～

④の講座では、主に集団指導について、⑤⑥⑦の講座は、主に個別指導についての内容です。

対象者は問わず、健康づくり指導、運動・スポーツ指導の場面において、必ず平均数値、目標数値の設定が必要になってきます。

その際、カウンセリング(問診)が最重要課題となりますが、そもそもの部分で、その方法と在り方について再考し、行動変容を促すための第一歩を構築していきましょう。

※該当科目: 行動変容の理論

⑥ 15:15 ~ 16:45 講義 : 1.5時間

目標達成のためのアプローチ②  
～運動プログラムの作り方とその実際～

④⑤から続きます。カウンセリングの方法と在り方を再考した上で、次は運動プログラムの作り方です。

運動継続しなければ運動効果が出づらいため、カウンセリングと姿勢評価に基づき、その方に応じた運動プログラム(必要なストレッチ、セルフケア、簡単な筋トレ)を提供する必要があります。

実際の運動プログラム提供について、安全面の配慮、流れをシミュレーションしながら、再構築していきましょう。

※該当科目: 行動変容理論の実践的適用

⑦ 17:00 ~ 19:00 実習 : 2時間

目標達成のためのアプローチ③  
～カウンセリング(問診)とプログラム作成の実践～

④⑤⑥から続きます。カウンセリングの方法と在り方を再考し、安全面の配慮、運動プログラムの提供の流れを再構築した上で、実践を想定した練習を行っていきます。

実践練習を通じて修得して頂く際に、コミュニケーション技術を駆使した運動指導を実施し、モチベーションを高めて頂くことや、自分自身の苦手分野を克服する良い練習の時間だと捉えて頂き、色々なケーススタディを実践し、明日からアウトプット出来る状況を作っていきます。

※該当科目: 実習 行動変容を意図したプログラム開発及びカウンセリング

## 【担当講師の紹介】

西口 雄生(にしぐちゆうき)

蟹江 真二(かにえしんじ)

担当講座: ①②③ / ⑤⑥⑦

担当講座: ④



○一般社団法人日本フィットネスイン  
ベーション協会 認定講師  
○健康運動指導士 / NSCA-CPT, CSCS  
○日本コアコンディショニング協会  
認定マスタートレーナー  
○株式会社ライフプロデュースジャ  
パン代表取締役

○一般社団法人日本フィットネスイン  
ベーション協会 代表理事  
○エステティックフィットネスTHE SLOW®  
プロデューサー  
○株式会社コバンスタジオアドバイザー  
○バレトアカデミー静岡代表(バレト  
マスタートレーナー)