

## 令和5年度 健康づくりのための水中運動指導者研修会 実施要領

### 1 目的

生活習慣病予防対策の一つとして運動習慣の普及・定着を一層推進するためには、県民が身体活動や運動の重要性を理解し、日常生活の中で無理なく継続して実践することが重要である。また、健康づくりのための運動の重要な目的として、フレイルの予防、筋肉の維持・強化があげられ、指導者はこれらの目的に対し、安全かつ有効な運動の方法を習得していくことが望まれている。

本研修では、水中の特性を活かした運動について、基本から応用まで現場で実際に指導できる知識・技術を習得することにより、健康づくりを目指す運動指導者としての資質向上を図る。

### 2 主催

新潟県（業務受託者：公益財団法人新潟県スポーツ協会）

### 3 受講対象者・定員

県、市町村の健康づくり事業を担当する保健師、管理栄養士、健康運動指導士、健康運動実践指導者、その他健康づくりに関わる者 20名

### 4 期日・会場

#### (1) 期日

令和5年11月13日（月） 13:00～16:30

#### (2) 会場

新潟市西海岸公園市営プール 新潟市中央区関屋 1-93 TEL 025-267-6858

### 5 内容

#### (1) 日程

12:30	受付開始
13:00	開会・あいさつ
13:05	健康づくりのための水中運動の指導法（講義・実技） 「水中ウォーキングの基礎理解と効果」 ～基本のウォーキングからバリエーションまで～ （休憩含む）
16:15	質疑・アンケート
16:30	閉会

(2) 講師

田村 利恵子 氏：フィットネスインストラクター (JAFA,他)、スポーツプログラマー 他

6 運営主体

公益財団法人新潟県スポーツ協会 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

7 申込み方法・締切

申込用紙に必要事項を記入し、11月4日(土)までに FAX か郵送で申し込みください。

なお、申込用紙はセンターホームページ <http://www.ken-supo.jp> にアクセスし、ダウンロードも可能です。

定員になり次第締め切りとさせていただきます。

8 申込み先・問い合わせ先

公益財団法人新潟県スポーツ協会 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

担当：三留、横山 ※受付時間：火曜日～土曜日 8：30～17：15

〒950-0933 新潟市中央区清五郎 67 番地 12 デンカビッグスワンスタジアム内

TEL：025-287-8806 FAX：025-287-8807

9 その他

(1) この研修会は、健康運動指導士及び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、講義 1.5 単位、実習 1.5 単位が認められます。(認定番号：236774)

有資格者は、申込書に資格登録番号を記載するとともに、研修会当日、資格者証を持参してください。

(2) 研修会当日の持ち物

- ・水着、スイミングキャップ、バスタオル、飲料水、筆記用具等
- ・10円硬貨2枚(更衣室ロッカー使用のため)

(3) 今後の社会情勢により、研修会を変更・中止とさせていただく場合があります。