

平成17年度筑波大学公開講座

第1回 介護予防における筋力向上トレーニングのための指導者養成プログラム 筋トレマスター研修会

講座案内

受講資格	募集人員	期間等	実施場所
市町村職員、ヘルパー、 ケアマネージャー、 スポーツインストラクター等 介護予防に関わる方	40名	3月17日(金)～18日(土) (18年度にも数回開催予定)	筑波大学 東京キャンパス (E364)

講習料

7,300円

別途教材費等12,390円(テキスト代含む。)

講習料・教材費等は、3月17日当日、受付にて徴収させていただきます。

講師

筑波大学大学院人間総合科学研究科助教授 久野譜也 他

実施場所

筑波大学東京キャンパス E364号室

(最寄り駅：地下鉄丸の内線 茗荷谷駅 徒歩2分程度)

案内地図：http://www.tsukuba.ac.jp/navi/img/tokyo-campus_b.gif

申込方法

(1) 申込締切日 **平成18年 3月15日(水)**(但し、定員になり次第締切ります。)

(2) 申込先 筑波大学大学院人間総合科学研究科 久野研究室

TEL：029-853-7335 FAX：029-853-6407

e-mail：kunopro@wellness.taiiku.tsukuba.ac.jp

電話でのお問い合わせは、平日9:30～16:00とさせていただきます。

(3) 申込方法 **下記事項をご記入の上、FAXまたはe-mailにてお申込みください。**

記入事項	氏名(ふりがな)・性別・年齢
	住所・電話番号・FAX番号・e-mailアドレス 勤務先

決定通知

- ・受講決定のご案内は、折り返しFAXもしくはe-mailで通知いたします。
- ・やむを得ない事情により、講座日程の変更及び、講座が中止になる場合があります。

その他

- ・カリキュラム(次頁参照)にはテストが含まれ、合格者に対しては「称号 筋トレマスター」の修了証が交付されます。
- ・服装は、動きやすい運動着及び運動靴をご持参ください。

筑波大学学務部学務課教育公開担当

TEL：029-853-2216・2217

平成 17 年度筑波大学公開講座

第1回 介護予防における筋力向上トレーニングのための指導者養成プログラム 筋トレマスター研修会

カリキュラム

3月17日(金)	10:00-11:00	11:10-12:10	13:10-14:10	14:20-15:20	15:30-16:30	16:40-17:40
	久野譜也	斎藤直美	長谷部佳奈子	長谷部佳奈子	難波秀行	
	講義	講義	実技	実技	実技	
	新しい介護予防プログラムのあり方	介護予防プログラムの作成法 ～筋力トレーニングと低栄養予防～	筋力トレーニングの指導方法	筋力のレーニングの指導方法	体力評価の方法	
3月18日(土)	10:00-11:00	11:10-12:10	13:10-14:10	14:20-15:20	15:30-17:00	
	荒井宏和	長谷部佳奈子	宮川俊平	竹村雅裕	長谷部佳奈子	
	講義	講義	講義	実技	実技	
	リスクマネジメント	継続を促す指導の秘訣	筋力トレーニング指導に必要な整形外科的疾患の特徴	整形外科的疾患を考慮した筋力トレーニングの指導方法	筋力トレーニングの指導方法と指導法の評価(テスト)	

講師は、筑波大学の教員及び専門の外部スタッフが担当します。

筑波大学学務部学務課教育公開担当

TEL: 029 - 853 - 2216・2217