

平成 18 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	5月12日(金)～13日(土)	筑波大学 東京キャンパス 12日：G204 13日：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、研修初日、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 12日：G204号室，13日：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 5月9日(火)**(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 1 8 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

	8:45-9:45	9:55-10:55	11:05-12:05	13:05-14:35	14:45-15:45	15:55-16:55	17:00-18:00
	久野先生	長谷部・齋藤	宮川先生	竹村先生	荒井先生	長谷部・齋藤	長谷部
5/12(金)	新しい介護予防プログラムのあり方	筋力トレーニングの指導法	筋力トレーニング指導に必要な整形外科的疾患の特	整形外科的疾患を考慮した筋力トレーニング指導	リスクマネジメント	プログラム作成法	継続を促す指導の秘訣
	8:45-9:45	9:55-10:55	11:05-12:35				
	長谷部・難波	長谷部・難波	難波・長谷部・坂戸				
5/13(土)	筋力トレーニングの指導法	筋力トレーニングの指導法	体力評価法				

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