

令和6年度 すぎなみスポーツアカデミー

第3回フォローアップ講座 オンデマンド

# 体力水準に応じた 筋力トレーニング指導

オンデマンド配信  
2025/2/1-2/28



講師 中村 容一

NPO法人 日本介護予防協会 理事長  
豊岡短期大学 通信教育部 教授

## 目的と効果が正しく理解でき、 充実&ポジティブな指導に生かせます

講座の  
目標

- ・筋肉のメカニズムについて正しく理解する。
- ・筋力を鍛えることの重要性を分かりやすく説明する。
- ・筋力トレーニングの必要性、原理・原則を理解し、基本的な指導ができるようになる。

対象 杉並区公認 スポーツリーダー、杉並区公認 ジュニアスポーツ指導員、杉並区公認 スポーツコーディネーターの資格保有者、スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会修了者

参加費 500円(振込支払い)

主催 杉並区

主管 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

申込締切 令和7年1月12日(日)

申込方法 杉並区スポーツ振興財団 予約サイト  
<https://sports-suginami.resv.jp/>

配信期間 令和7年2月1日(土)～2月28日(金)

申込期間 令和6年12月25日(水)～令和7年1月12日(日)

※申込後に郵送する参加費振込用紙にて参加費をお振込みください。

参加費の入金確認後に動画視聴URLをメールで送信いたします。動画は実施期間中いつでも視聴できます。

講座の内容 (95分)

オリエンテーション (5分)

・体力レベルやウオーキングレベルを見極める方法を、現場で使える実践的なポイントを交え学びます。(30分)

・前半の学びをもとに、具体的なトレーニング方法とその適切な指導法を学びます。(60分)

問合せ・申込先

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F

TEL 03-5305-6161(平日8:30-17:15)

