

# 令和3年度 健康運動指導士・健康運動実践

## 指導者単位認定講習会

講義 10:00~12:00

実習 13:00~15:00

「フレイル予防・改善のための運動介入」

(仮)「人生100年時代の身体づくり」

～運動指導者に必要なフレイルの基礎知識～

～高齢者への運動指導のポイント～



国立大学法人鹿児島大学  
医学部 保健学科 理学療法学専攻  
教授 牧迫 飛雄馬 氏

理学療法士  
博士（スポーツ科学）

医療法人社団 明和会  
かい外科整形外科  
スポーツ・リハビリテーション  
クリニック  
ゼネラルマネージャー  
伊豆 博明 氏

健康運動指導士  
中学校高等学校保健体育教諭免許  
JCCA BIR認定トレーナー



### 講師プロフィール

牧迫 飛雄馬（まきざこ ひゅうま）氏

鹿児島県出身。

2001年国際医療福祉大学保健部理学療法学科卒（理学療法士）。2009年早稲田大学大学院スポーツ科学研究科博士後期課程修了。博士（スポーツ科学）。札幌医科大学保健医療学部特任助教、プリティッシュ・コロンビア大学ポスドク研究員などを経て、2014年国立長寿医療研究センター健康増進研究室長、2017年より現職。第44回、第49回、第51回日本理学療法学術大会最優秀賞など受賞。

### 講師プロフィール

伊豆 博明（いず ひろあき）氏

宮崎県出身。

宮崎県立小林高等学校卒業後、筑波大学体育専門学群卒業（箱根駅伝出場）。長年、医療機関や健診センターに付帯したトレーニング施設で幅広い対象者への運動指導に従事し、2015年より現職。

県や市町村、企業などからの健康セミナー、イベント、健康教室などの講師経験も多数。

令和3年8月23日(月)

日時 受付： 9時20分～  
開会： 9時50分  
閉会： 15時00分

参加費 無料

### ● 申込締切

令和3年8月6日(金)

### ● 申込方法

申込書を郵送またはFAXでお申し込みください。

FAX：0985-38-5517

### 【お問い合わせ】

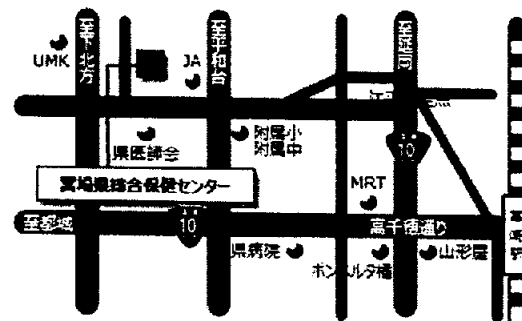
公益財団法人宮崎県健康づくり協会 健康推進課 TEL 0985-27-2684 FAX 0985-38-5517

事業主体：宮崎県

実施主体：宮崎県健康づくり推進センター

会場 〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2  
宮崎県総合保健センター  
5階大研修室

### ● アクセス



※駐車場に限りがあります。公共交通機関のご利用、又は乗り合わせのご協力をお願いいたします。

- 1 事業の目的 県民の健康づくりに必要な運動に関する知識・技術を習得し、安全で効果的な運動を実践できる健康運動指導士・健康運動実践指導者の育成を目的とする
- 2 事業主体 宮崎県
- 3 実施主体 宮崎県健康づくり推進センター
- 4 日時 令和3年8月23日(月) 午前9時50分から午後3時00分まで
- 5 場所 宮崎県総合保健センター 5階大研修室  
〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2
- 6 対象者 ①健康運動指導士・健康運動実践指導者の資格を有し、保健所・市町村に在籍する者。  
②健康運動指導士・健康運動実践指導者の資格を有し、県または市町村より健康づくりのための運動指導を受託している者。  
※②に該当する者は、必ず市町村の担当課の証明書(様式1)を添えて、郵送にてお申込みください。
- 7 プログラム
 

9:20 ~ 9:50	受付	
9:50 ~ 10:00	オリエンテーション・開会挨拶	
10:00 ~ 12:00	講義	
	(演題) 「フレイル予防・改善のための効果的な運動介入」	
	～運動指導者に必要なフレイルの基礎知識～	
	(講師) 国立大学法人鹿児島大学 医学部 保健学科 理学療法学専攻	
		教授 牧迫 飛雄馬 氏
12:00 ~ 13:00	昼食	
13:00 ~ 15:00	実習 (仮)	
	(演題) 「人生100年時代の身体づくり～高齢者への運動指導のポイント～」	
	(講師) 医療法人社団 明和会	
		かい外科整形外科スポーツ・リハビリテーションクリニック ゼネラルマネージャー 伊豆 博明 氏
15:00	閉会	
- 8 お申込み  
◇ 申込先 講習会申込書(別紙)にて郵送またはFAXでお申し込みください。  
公益財団法人宮崎県健康づくり協会  
住 所 〒880-0032  
宮崎市霧島1丁目1番地2  
TEL 0985-27-2684 FAX 0985-38-5517  
担 当 健康推進課 田口 和歌子
- 9 締め切り 令和3年8月6日(金)
- 10 その他
  - ※ 本講習会は県の受託事業のため、参加費は無料です。
  - ※ この講習会は、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 2.0 単位、実習 2.0 単位が認められます。(認定番号: 216361 )  
有資格者は登録カードを必ずお持ちください。
  - ※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受講対象を有資格者に限定し、人数を制限しての開催とさせていただきますので御了承ください。
  - ※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況により、午前の講義のみオンライン講習に変更する可能性があります、受講者は通常通り会場での受講です。
  - ※ 当日は運動のできる服装・靴でお越しください。
  - ※ 研修室内でのご飲食は禁止となっておりますので、ご了承ください。

# 新型コロナウイルス感染拡大防止へのお願い

「新しい生活様式」に基づき感染対策を行ったうえで研修会を開催します。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 1 次に該当する方は、受講をご遠慮ください。

- ① いわゆる風邪症状が持続している方
- ② 発熱（平熱より高い体温、あるいは体温が 37.5℃以上を目安とする。）、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、吐き気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある方
- ③ 過去 2 週間以内に発熱（平熱より高い体温、あるいは体温が 37.5℃以上を目安とする。）のあった方
- ④ 2 週間以内に、法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある方（およびそれらの方と家庭や職場内で接触歴がある方）
- ⑤ 2 週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者（同居者・職場内での発熱含む）との接触歴がある方
- ⑥ 新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内（自主待機も含む）の方

## 2 当日、受講についてのお願い

- ① 受付にて体温チェックを行いますのでご協力をお願いします。37.5℃以上の方は、参加をご遠慮いただく場合もございますので予めご了承ください。
- ② 各自マスク着用の徹底をお願いします。
- ③ 手指の消毒、手洗いの励行をお願いします。
- ④ 会場内における身体的距離（最低 1 m）の確保にご協力ください。
- ⑤ 研修会場では、換気をするため室温の変化に対応できるように衣類の準備をお願いします。
- ⑥ 受講中に体調不良になった場合、速やかにお申し出ください。