

動ける日本人育成のための

Chokin ちょきん 貯筋運動指導者講習会

貯筋運動とは？

体重負荷による筋肉トレーニングのことで、簡単な運動を歌に合わせて行うため、安全で楽しく筋力を貯め続けることができます。

◇趣旨：安全で、楽しく筋力を貯めることができる「貯筋運動」を広めるとともに、指導者の養成を図る
鹿屋体育大学を基盤とする総合型地域スポーツクラブ

◇主催：NPO法人 NIFSスポーツクラブ

◇後援：国立大学法人鹿屋体育大学(予定)

◇日時：令和5年 2月10日(金)
9:00～15:30(受付 8:30～)

◇開催形式：オンライン形式

◇対象：貯筋運動の普及・指導にたずさわる方

◇条件：パソコン(1人1台)を準備できる方

◇定員：30名程度(先着順) ※最少催行人数：15名

◇参加料：5,000円(資料代込)



【講義内容】

- ・講義Ⅰ 「貯筋運動教室の企画とすすめ方」
川西正志(鹿屋体育大学名誉教授、NIFSスポーツクラブ副理事長)
- ・講義Ⅱ 「貯筋運動のトレーニング効果」
藤田英二(鹿屋体育大学教授)
- ・講義Ⅲ 「貯筋運動による認知機能改善」
中本浩揮(鹿屋体育大学准教授)
- ・演習 「貯筋運動の実践と残高チェック」
川西正志(鹿屋体育大学名誉教授、NIFSスポーツクラブ副理事長)
※講義の順番等は変更になる場合があります。

参加者の皆さまに
修了証を
差し上げます!!

【お申込方法】

1. Webよりお申し込みの方

NIFSスポーツクラブ

- イベント・研修のお知らせ
- 各種お申込みフォームダウンロードページ
- 貯筋運動指導者講習会申込フォーム(Web用)より必要事項をご入力の上、お申し込みください。

2. FAXよりお申し込みの方

- イベント・研修のお知らせ
- 各種お申込みフォームダウンロードページ
- 貯筋運動指導者講習会申込フォーム(FAX用)より、必要事項をご入力の上、お申し込みください。
※本人確認のため、顔写真を下記メールアドレスに送信して下さい。



NPO法人NIFSスポーツクラブ事務局

〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1番地鹿屋体育大学内

TEL・FAX: 0994-46-4817 ※お電話での「お申込み」はできません。予めご了承下さい。

E-mail: nifs-sc@nifs-k.ac.jp URL: http://nifs-sc.or.jp