

実施年月日	2019年12月22日(日曜日)
事業名	健康づくり指導者講座
主催	千葉県総合スポーツセンター指定管理者 千葉県スポーツ協会・まちづくり公社グループ
会場	千葉県総合スポーツセンター (千葉市稲毛区天台町 323)
講演者	吉田 直人氏(NSCA ジャパン HPC ヘッド S&C コーチ)
開催趣旨	千葉県のトレーニング指導者向けに「健康づくり指導者講座」で講師を担当。講義では、健康寿命を延ばすために必要な運動をテーマに、運動が様々な健康問題に対して果たす役割をエビデンスベースで紹介しました。また、実技では子供から高齢者まで活用できる身体機能向上を考えた柔軟性エクササイズを実施し、ウエイトトレーニングの種目では、基本的なエクササイズからパワーエクササイズのハングスナッチへの統合をしました。子供や高齢者でもパワーエクササイズは重要な要素になり、安全に習得するために動作を分解し、ウッドバー(木の棒)で一つ一つ動作を習得し、最後に一連の動作で出来るようにしました。
来場者	約26名



Bridging the gap between science and application : 研究と現場の橋渡し役として



Bridging the gap between science and application : 研究と現場の橋渡し役として