

# 元女子ボディビルチャンプが解説する

## 「元気高齢者を対象とした筋力トレーニングとストレッチの考え方」

(日本選手権6連覇の女子ボディビルダーによる「筋力トレーニングの基本」講習会)

### - 健康運動指導士・健康運動実践指導者のための更新講習 -

サルコペニア～フレイルを予防するための元気高齢者の筋力トレーニングとストレッチ  
指導者として知っておきたい自宅で出来るロコモ対策の講習会

#### ◆ 開催概要 ◆

★認定団体：公益財団法人日本健康スポーツ連盟

★講師：西本朱希(1999年 - 女子日本ボディビル選手権 (JBBF主催) - 優勝  
2004年～2009年 - 女子日本ボディビル選手権 (JBBF主催) - 6年連続優勝  
1998年 - アジア女子ボディビルディング選手権大会 - ヘビー級優勝  
1991年～ 地方公務員として練馬区(旧)健康増進センター所長 小野三嗣氏の  
元で健康づくりや介護予防を中心としたトレーニング教室・運動  
個別相談などを受け持つほか、様々な民間施設にて生活習慣病予防・  
ウエイトトレーニング・食事学などの講演会・セミナーを開催。  
2005年～ 専門学校の講師、各種セミナーの開催、パーソナルトレーニング指導など  
を中心にフリーで活動中。

★受講資格：健康スポーツの指導者、健康運動指導士、健康運動実践指導者、介護予防従事者、栄養士、看護師、自身の健康のため

★更新単位：講義3.0単位(180分) 実習3.0単位(180分)  
※上記の更新単位は健康運動指導士、健康運動実践指導者の更新単位になりますので、講習会  
の当日は本人確認のため登録証をご持参ください。

★日程：令和3年9月7日(火)

★会場：国立オリンピック記念青少年総合センター  
東京都渋谷区代々木神園町3-1 TEL：03-3469-2525

★時間：9時30分～16時40分

★受講料：一般：11,000円(税込)  
健康増進施設所属指導者：10,000円(税込)(増進施設の勤務証明をご提出ください)  
FWI会員・FWI前会員：10,000円(税込)

★増進施設の勤務証明は、所属長の証明や氏名が記載されているプログラム表など簡易な書類でも可

★定員：募集定員40名

#### ◆ 当日のカリキュラム ◆

9:30～ 筋力トレーニングについての基本  
11:40～ 高齢者に対する運動の注意点  
13:30～ ストレッチと家でできる筋トレの実技(体育館にて、前半)  
15:10～ ストレッチと家でできる筋トレの実技(体育館にて、後半)  
16:40 終了



#### ☆会場までの交通経路☆

国立オリンピック記念青少年総合センター  
・地下鉄千代田線「代々木公園駅」下車 徒歩10分(代々木公園方面4番出口)  
・小田急線「参宮橋駅」下車 徒歩6分

# 申込方法

- 1. 対象** 地方自治体や健康保険組合の健康スポーツ指導者、健康運動指導士、実践指導者の更新単位講習会
- 2. 受講料** 受講料(受講料のお振込みは受講票がお手元に届いてから行ってください)  
一般 : 11,000円(税込)  
健康増進施設所属指導者 : 10,000円(税込)(勤務を証明する書類)  
FWI会員・FWI前会員 : 10,000円(税込)
- 3. 申込手順** 下記申込用紙に必要な事項をご記入の上、FAXまたは郵送でお申込みください。また当連盟HPからお申込み可能です。  
**受講票を受け取り後にお振込み下さい。受講票をが届かない場合はご連絡下さい。**  
<http://www.kenspo.or.jp/>
- 4. 申込先** 〒111-0053 東京都台東区浅草橋4-9-11 大黒ビル3F  
TEL:03-5809-1807 FAX:03-5809-1865
- 5. 振込先** 三井住友銀行 神田支店 (普)2485636 公益財団法人日本健康スポーツ連盟  
※振込み手数料はご負担いただきますようお願いいたします
- 6. 締切日** 定員になり次第申し込みを締め切ります
- 7. 注意点**
  - ・お振り込みいただきました受講料は開催中止等の特別な事由を除き原則返金いたしません。
  - ・お申込み人数が定員の半分に満たない場合は開催を中止することがございます。
  - ・受講者のお名前でお振込みください。

## 【申込用紙】

ふりがな 氏名		
住所 (受講票送付先)	〒 ー	
連絡先	※住所の確認で連絡を差し上げる場合がございますので、連絡先のご記入をお願い致します	
受講希望日 (以下の日にちのうち受講を希望する日にちを○で囲んでください)		
9月7日		
健康運動指導士番号	健康運動実践指導者番号	
上記以外の保有資格		

主催：公益財団法人日本健康スポーツ連盟 東京都台東区浅草橋4-9-11 大黒ビル3F  
TEL:03-5809-1807 FAX:03-5809-1865