

平成24年1月～3月 **かながわ** コミュニティカレッジ **健康づくり地域普及員養成講座**

全8回 17コマ 委託団体名 NPO法人神奈川県歩け歩け協会

幅広い世代の方々が、スポーツや運動を通じて、指導者として不可欠な医学的・科学的な理論や実技など、地域で気楽にできる健康づくりの普及員として活動するために必要な知識等を学びます。

講座内容 (一部) ・健康管理概論 ・機能的解剖学 ・運動生理学 ・運動障害と予防 ・栄養と体重調整
・健康づくりと運動プログラム ・発育、発達と老化 ・運動指導の心理学的基礎 ・健康ウォーキングの企画と運営の実際 ・救命救急法 その他

○実施期間 平成24年1月20日(金)～3月9日(金) 全8回(17コマ)

○定員 35名



- 受講場所 かながわコミュニティカレッジ講義室(かながわ県民センター11階・横浜駅西口5分)
*一部の日程において、現地実習等により講義会場が変わります。
- 受講料 11,900円
- 受講資格 次のいずれかに該当する場合に受講できます。
・県内に在住、在勤、在学の方
・県内で活動する団体(団体の職員等が、講義内容によって交替で受講することが可能です。)
・これから県内で活動を予定している方及び団体
- 申込方法 募集期間内に、住所・氏名(団体での受講を希望する場合は、団体名と代表者名)・電話番号及び受講講座名をNPO協働推進課までご連絡ください。
電話の場合:(045)312-1121(代表) 内線2841~2842
FAXの場合:(045)312-4810
インターネットの場合:<http://www.pref.kanagawa.jp/cut/f100303ase/>(神奈川県ホームページからもアクセスできます)から、申込専用フォームをご利用ください。
- 受講の決定 募集期間終了後、受講の可否についてお知らせします。
なお、申込者が定員を上回った場合には、抽選により受講者を決定します。
- 受講料の納付 受講が決定した方には、受講料の納付書をお送りしますので、指定する期日までに最寄りの金融機関で納付していただきます(ゆうちょ銀行での納付はできません)。
なお、一度お納めいただいた受講料は、不慮の事故等やむを得ない場合を除きお返しできません。
- 休講等 講師の都合や交通機関の遅延・運休、自然災害等により当日の講義が実施不可能となった場合は休講とし、別の日に補講を実施します。
- 修了証 講座開催コマ数の3分の2以上出席された方には、修了証を交付します。(資格を付与するものではありません。)ただし、団体として受講された場合は、交付の対象となりません。
- 問い合わせ先 かながわコミュニティカレッジ事務局(かながわ県民活動サポートセンター)
〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民センター11階
電話:(045)312-1121(代表) 内線2841~2842

講座の実施計画

回	月日(曜日)・時間	テーマ・学習内容・学習方法	講師予定者
1	1月20日(金) 9:20~15:30	事前説明 受講上の注意事項等	コミカレ事務局
		講座の目的と日程のガイダンス	県協会 一ノ瀬和彦
		健康ウォーキングの歴史と意義について	県協会 仲田 明
		3033運動について	県スポーツ課職員
2	1月29日(日) 9:30~15:30	健康管理概論 健康づくりの運動、健康の概念、健康管理 生活習慣病とその予防、メディカルチェック	神奈川県体育協会スポーツ医科学委員会所属講師
3	2月 3日(金) 9:30~15:30	機能的解剖学その1 内科(心臓、血管、呼吸器の構造と機能)	神奈川県体育協会スポーツ医科学委員会所属講師
		運動障害と予防その1 内科的障害	横浜市火災予防協会(予定)
4	2月12日(日) 9:30~15:30	救急処置 心肺機能蘇生術、内科的救急処置、外科的救急処置	管理栄養士
		栄養と体重調整 栄養学の基礎知識、生活習慣病予防と栄養 運動、栄養と体重調整	
5	2月17日(金) 9:30~15:30	運動生理学 エネルギー出力系	神奈川県体育協会スポーツ医科学委員会所属講師
		発育、発達と老化 発育、発達の概論、老化の過程と生体の構造と機能変化	神奈川県体育協会スポーツ医科学委員会所属講師
		機能的解剖学その2 整形外科(骨格、筋、神経系の構造と機能)	神奈川県体育協会スポーツ医科学委員会所属講師
		運動障害と予防その2 整形外科的障害	
6	2月24日(金) 9:30~15:30	健康づくりと運動プログラム トレーニングの原則と効果、ウォーミングアップとクーリングダウン 運動プログラムの基本的考え方	NPO法人かもめウォーキングアカデミー講師
		エアロビック運動、ストレッチングの理論と実際 ウォーキング ストレッチング	NPO法人かもめウォーキングアカデミー講師
		運動指導の心理学的基礎 運動指導のための行動心理学、グループダイナミクス、カウンセリング技術	NPO法人かもめウォーキングアカデミー講師
7	3月 2日(金) 9:30~15:30	補強運動の理論と実際 体操	神奈川県立体育センター職員
		ウェイトトレーニング	
		サーキットトレーニング	
8	3月 9日(金) 9:30~15:30	体力測定と評価 概論、形態、体力測定の実際と評価	NPO法人かもめウォーキングアカデミー講師
		健康ウォーキングの企画と運営の実際 健康ウォーキングの企画、下見、当日運営、報告の実際、スロートレーニングの理論と実技	NPO法人かもめウォーキングアカデミー講師
9	3月 9日(金) 9:30~15:30	健康ウォーキングの地域での推進と体力づくり 健康ウォーキングの実際とカリキュラムについて	NPO法人かもめウォーキングアカデミー講師
		3033運動普及員養成 3033運動普及員の講義と実習	NPO法人かもめウォーキングアカデミー講師