

各位

公益財団法人京都市スポーツ協会

運動・スポーツ指導者ブラッシュアップ講座 in京都 ご案内

この度、当会では標記講座を下記のとおり開催いたします。

本講座の初開催にあたり、世界標準の科学的トレーニング「タバタトレーニング」考案者の田畑氏と栄養分野でご活躍の河嶋氏をお迎えしました。開催要項をご覧ください、ぜひご参加ください。定期的
に開催を予定しておりますので、今後ともよろしく願いいたします。

この講座は、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：4.5単位、実技：1.0単位が認められます。（認定番号：246456）

記

- 【日程】 2024年11月30日（土）
- 【会場】 京都光華女子大学 徳風館 6F小講堂・体育館
<https://www.koka.ac.jp/campuslife/facilities.html>
- 【主催】 公益財団法人京都市スポーツ協会
- 【対象】 健康運動指導士、健康運動実践指導者、スポーツクラブトレーナー・インストラクター、
地域スポーツ指導者、学校体育教員などスポーツ・健康づくりの有資格者
- 【定員】 100名（申込み先着順）
- 【参加費】 8,250円 / ※メーリングリスト登録者：6,600円
- ※メーリングリスト登録について
- お申込みフォームの「次回以降の講習会等のご案内」を☒希望する方は参加費を割引させていただきます

【講習内容】

	講師	時間	内容	
I	田畑 泉 先生 立命館大学 スポーツ健康科学部	9:30 ～11:00	「健康づくりのための身体 活動・運動ガイド 2023」 講義 1.5 単位	「健康づくりのための身体活動基準 2023」「アクティブガイド改訂版」につ いて
II		11:50 ～13:20	タバタトレーニングの理論 (健康増進プログラム) 講義 1.5 単位	アスリートを主な対象とした、HIIT（高 負荷インターバルトレーニング）の一形 態であるタバタトレーニングの、健康づ くり運動への活用法
III		13:30 ～14:30	タバタトレーニングの実際 実技 1.0 単位	

IV	河嶋 伸久 先生 京都光華女子大学 健康科学部健康栄養学科	15:00 ～16:30	「日本人の食事摂取基準 2025 年版」 講義 1.5 単位	5 年ごとに改定され、2025 年度から適用 される「食事摂取基準」について
----	-------------------------------------	-----------------	--------------------------------------	---

【持ち物】 実技があるため動きやすい服装と室内用シューズ

【申込方法】 申込フォームから

▶**申込みは締め切りました**

【申込及び振込締切】 2024年11月20日（水）— **27日（水）** ※但し定員に達した時点で受付は終了します

※今回不参加の方…メーリングリストにご登録いただきますと、次回以降の講習会等をご案内します

▶**登録はこちら**

【その他】

- （1） お申込み後、自動返信メールで振込先をお知らせします
- （2） 健康運動指導士・健康運動実践指導士の方は、当日資格証をお持ちください
「認定講習会受講証明書」については、講習会終了後に発行します
- （3） 講習会当日は公共交通機関でご来場ください。駐輪可（自転車・バイク）
お車の方は民間有料駐車場をご利用ください
- （4） 広報誌、SNSなどに写真が掲載されることがあります
- （5） 京都市域に「特別警報」「暴風警報」発令の場合、講習会は中止します

【開催場所】 京都光華女子大学（京都市右京区西京極葛野町38）

アクセス <https://www.koka.ac.jp/info/access.html>

【問合せ先】 公益財団法人京都市スポーツ協会（担当：井上、中尾）

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1番地 TEL 075-315-4581

HP <http://www.kyoto-sports.or.jp/>