



平成 28 年度(第 12 期)  
大分県知事認定 ヘルス・サポート・トレーナー(HST)  
「高齢者のための健康・体力づくり指導者養成講習会」実施要項

趣旨:我が国の高齢化は世界に類を見ない速さで進行し、総人口に占める 65 歳以上人口の割合(高齢化率)は 26%を占めています。また大分県の高齢化率は 29.6%で、すでに 3.4 人に 1 人が高齢者という状況です。

大分県や市町村では、自立して健康で豊かな日常生活を送ることができる期間、「健康寿命」の延伸に向けたさまざまな事業が展開されています。

このような中で私たちは、大分県の協力を得て高齢者が元気になり「健康寿命」を延伸できるよう「高齢者のための健康・体力づくり指導者養成講習会」を開催し、高齢者を心身ともに支援できる運動指導者を養成しております。

**主 催:** 特定非営利活動法人 ヘルス・フィットネス・フォーラム(HFF)

**共 催:** 大分県教育委員会

**後 援:** 大分県社会福祉協議会、大分合同新聞社

## 1. 受講資格

- ・ 体育系及び福祉系大学・短大卒業者(卒業見込み)、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、看護師、ホームヘルパー、フィットネスインストラクター、市町村スポーツ推進委員など有資格者及び社会福祉協議会職員、介護施設職員など高齢者の運動指導に興味があり意欲のある者。
- ・ すべての講習会に出席できる者(講習会日程表参照)。
- ・ 循環器系等に異常のなく健康で実技に耐えうる体力がある者。
- ・ 70 歳未満

## 2. 募集人員

30 名

## 3. 申込方法

必ず別紙受講(受験)申込書で郵便・FAX・メールで申し込んで下さい。

※ 申し込み期限:平成 28 年 6 月 24 日(金) 必着

申し込み先:末尾に掲載

## 4. 受講者の決定

受講(受験)申込書を審査の上、上記受講資格を有していると認められる者を受講者と決定し、本人あてに通知します。

## 5. 講習会の開催期間、会場、内容等

期 間:平成 28 年 7 月 10 日(日) ～ 平成 28 年 12 月 4 日(日) 11 日間

会 場:大分市南部公民館 (大分市大字曲 1113 番地.) TEL097-568-0055

内 容:講習日と科目については別紙参照

## 6. 受講料の納入

受講料 35,000円

受講決定通知書を受けたら、金融機関の振込依頼書又はATMによって納入してください。

※ 開講式までに入金ができていない場合、受講できませんので注意してください。

※ 教材は各講座（当日）で配布します。

※ 納められた受講料は原則として返金いたしません。

## 7. 修了証書の授与

すべての科目を修了した受講者には、HFFから修了証書が授与されます。

## 8. 認定試験

### (1) 受験資格

修了者を対象として、科目に沿った内容の実技試験と筆記試験を行います。

**※原則として試験（実技・筆記）は、全科目を受講しないと受けられません。**

### (2) 試験の内容

- ・ 筆記試験（各科目から出題：全問題数の60%以上の正答率で合格）
- ・ 実技試験（模擬指導：指導内容、指導方法を総合的に判断）

## 9. 認定証の授与

合格者には、大分県知事認定の「ヘルス・サポート・トレーナー」の認定証が授与されます。

（認定証の授与式については、別途連絡いたします）

## 10. その他

- (1) 各講習日には筆記具を必ずご持参ください。また、実技に当たっては、スポーツウェア及びシューズでご参加ください。昼食は、各自でご用意ください。
- (2) 合格者は大分県の指導者関係ホームページやリーダーバンクなどで広く県民に紹介させていただきます。ただし、大分県並びにHFF（ヘルス・フィットネス・フォーラム）から直接仕事を斡旋するということはありませんので予めご了承ください。

### <申し込み・問い合わせ先>

〒870-0134 大分県大分市猪野 1294-1 平川方

ヘルス・フィットネス・フォーラム事務局

ヘルス・サポート・トレーナー養成講習会係

TEL&FAX 097-523-3021

携帯電話 090-9598-6941

メール [hff-sports@cap.ocn.ne.jp](mailto:hff-sports@cap.ocn.ne.jp)

## 平成28年度 ヘルス・サポート・トレーナー(HST)養成講習会日程

	期 日	時 間	科 目
	7月10日(日)	9:20-	開講式
1		9:50-11:50	高齢者概論(理論)
2		12:30-14:30	運動生理学Ⅰ(理論)
3		14:40-16:40	レクリエーション概論(理論)
4	7月24日(日)	9:30-11:30	高齢者のメンタルヘルスと精神疾患(理論)
5		12:30-14:30	高齢者の筋力づくり(講義・実技)
6		14:40-16:40	レクリエーション演習Ⅰ(実技)
7	8月7日(日)	9:30-11:30	総合型地域スポーツクラブと指導者
8		12:30-14:30	ストレッチングの実際(講義と実技)
		14:40-16:40	レクリエーション演習Ⅱ(実技)
9	8月28日(日)	9:30-11:30	運動生理学Ⅱ(理論)
10		12:30-14:30	高齢者の健康づくり(理論)
11		14:40-16:40	高齢者の栄養学(理論)
12	9月11日(日)	9:30-11:30	高齢者と疾病Ⅰ～内科的立場から～(理論)
13		12:30-14:30	高齢者のトレーニング(理論)
		14:40-16:40	高齢者と疾病Ⅱ～整形外科的立場から～(理論)
14	9月25日(日)	9:30-11:30	水中運動Ⅰ(理論)
15		12:30-14:30	水中運動Ⅱ(実技)
16		14:40-16:40	高齢者の体力評価(講義)
17	10月2日(日)	10:00-12:00	安全管理(理論)
18		13:00-16:00	安全管理(実習)
19	10月23日(日)	9:30-11:30	予 備
20		12:30-14:30	エアロビックエクササイズ
21		14:40-16:40	体力テスト演習
22	11月6日(日)	9:30-11:30	運動プログラム演習
23		12:30-14:00	ステップライフエクササイズ(実技)
24		14:10-16:10	大分県版介護予防体操
25	11月20日(日)	9:30-15:00	実技試験
26	12月4日(日)	9:30-11:00	筆記試験
		11:10-12:30	閉講式(修了証書授与)

※ 講師の都合により会場や講義が変更になる場合があります。

**平成 28 年度 高齢者のための健康・体力づくり指導者養成講習会  
受講及び認定試験受験 申込書**

ふりがな					生年月日・性別
氏 名				西暦	年
				昭和・平成	年 月 日生
				歳	男 ・ 女
住 所	〒 (       -       )		電話       -       -		
勤 務 先	名称				
	所在地 〒 (       -       )		電話       -       -		
最終学歴	学校名			昭和	年 月卒業
				平成	
運 動 指 導 歴	期 間	団 体 ( 施 設 ) 名	所 在 地	運 動 指 導 の 内 容	
現在保有している資格を記入して下さい					

※ 申込書はコピーして使用しても結構です。